

Calistenia en RaFal.

Mi nombre es Miguel Ángel Rives Toledo y me considero que soy de Rafal aunque vivo en las partes de las casas baratas que pertenece a Orihuela.

Mi idea es realizar un pequeño gimnasio al aire libre en el polideportivo, en la zona que esta al lado del campo de futbol.

De aquí en adelante lo llamare Calistenia, que es una de las modalidades deportivas más completas, divertidas y adictivas que existen.

La Calistenia se definiría como una disciplina deportiva centrada en el desarrollo de la fuerza que se practica en la calle usando el equipamiento público habitual en las zonas deportivas, usando rutinas con repeticiones de ejercicios de dificultad progresiva que requieren potencia y control del peso corporal.

Características de esta disciplina:

1. Normalmente se practica en la calle
2. Generalmente se usa como equipamiento todo tipo de barras, que suelen estar en parque públicos
3. Se realizan ejercicios compuestos, siendo los más básicos dominadas, flexiones, fondos y sentadillas.
4. Se centra en realizar repeticiones de un ejercicio, aunque también hay posiciones estáticas.
5. Se busca hacer una demostración de fuerza principalmente, aumentando cada vez más la dificultad de los ejercicios.
6. Se valora una correcta forma en los ejercicios, que dé a entender que se tiene la fuerza suficiente para controlar el movimiento.
7. Se da mucha importancia al aspecto social del deporte, el compañerismo, la vida sana, la disciplina, la igualdad y la tolerancia.

Beneficios del entrenamiento con el peso corporal.

1. Es un método de entrenamiento honesto.
2. Transfiere muy bien a otros entrenamientos
3. Controlar tu peso corporal es muy gratificante.
4. No se necesita equipamiento
5. Ejercicios infinito

Lo podría utilizar todo el mundo e incluso podría usarse para el club de futbol, baloncesto, para el club de atletismo, como una opción para ampliar sus entrenamientos.

Si pensáis que me idea es buena, por favor no poner el suelo de tierra, ponerlo acolchado o tipo césped artificial ya que para practicar algunos ejercicios como flexiones o abdominales es mejor. Creo que sería un buen proyecto para el pueblo de Rafal y es algo que le falta en sus instalaciones deportivas

Os adjunto algunas fotos de los parque de calistenia que se han ido instalando por algunos pueblos de la comarca y a los que he podido ir.

Desamparados



Almoradi



Bigastro



Radovan. Fue uno de los primeros parques de la comarca, este cuenta con barras paralelas, monkey bar. No he podido obtener otras fotos que os enseñen el parque al completo



más

Orihuela. El parque grande de la comarca

