S'instal·la un parc de cal·listènia a Sant Joan les Fonts

La Garrotxa | 10-06-2022 | 17:14



L'Ajuntament de Sant Joan les Fonts ha instal·lat un circuit d'aparell per a la cal·listènia al costat del Parc de Salut del carrer del Mas de Perecaula. Amb aquesta actuació, que ha costat 3.500 euros, es dona resposta a la petició que va fer un grup de joves del municipi. A més, per als responsables municipals, permet ampliar i diversificar les possibilitats de realitzar activitat física a l'aire lliure i potenciar la mobilitat i l'exercici saludable. També es tracta d'una eina de socialització, ja que permet conèixer gent nova amb qui compartir aficions.

La cal·listènia és una activitat física que ha guanyat molta popularitat darrerament i que busca exercitar els moviments dels grups musculars més enllà de la potència i l'esforç. S'utilitza el pes del cos com a resistència o com a càrrega de treball i s'evita, d'aquesta manera, l'ús de peses o de màquines de musculació. L'entrenament amb aquests exercicis permet treballar la força, la resistència, la coordinació o l'agilitat, i tots ells permeten anar afegint nous nivells de dificultat segons les necessitats dels entrenaments.

Autor: Redacció