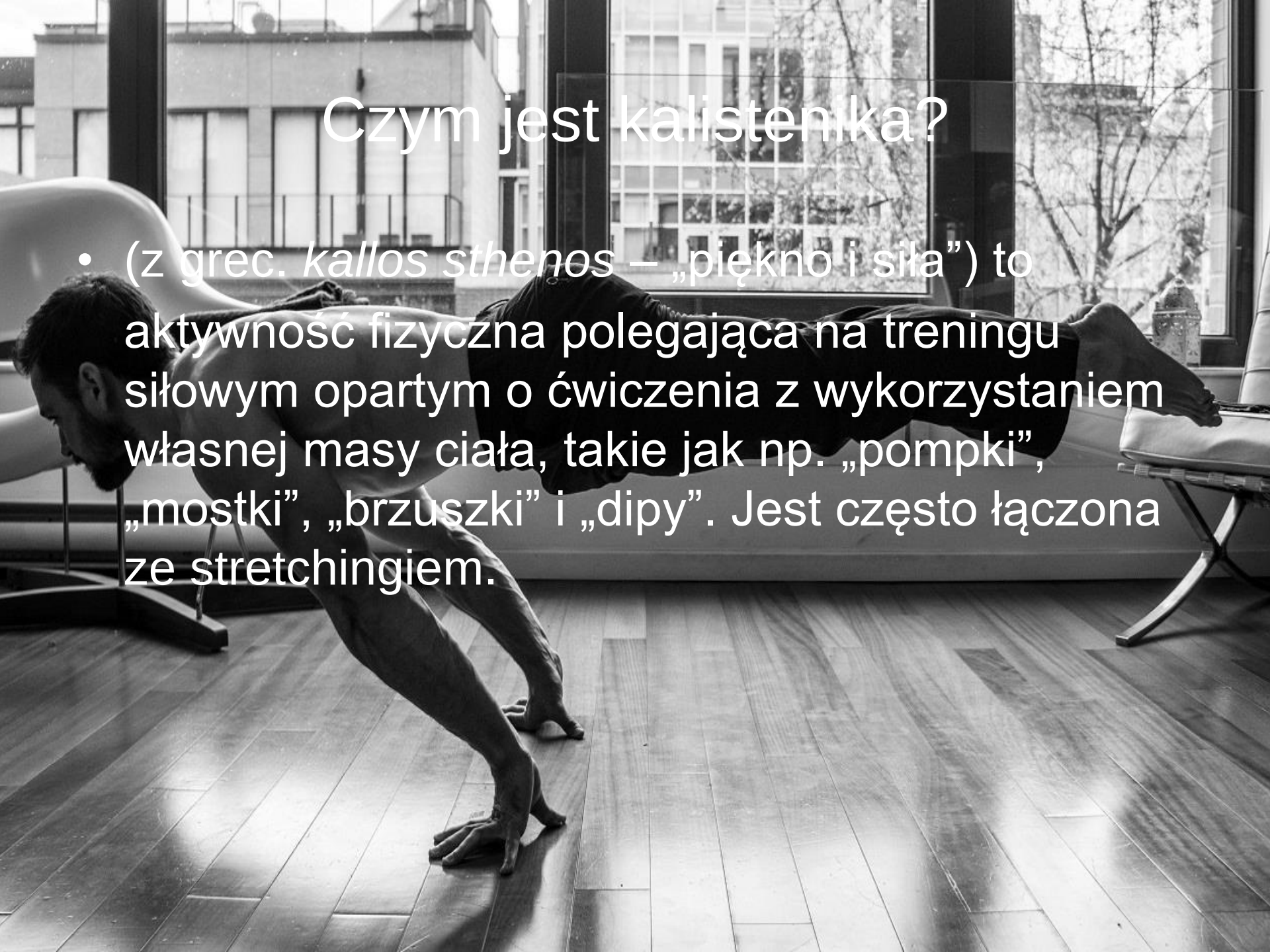




Projekt „Street Workout“

Czym jest kalistenika?

- (z grec. *kallos sthenos* – „piękno i siła”) to aktywność fizyczna polegająca na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała, takie jak np. „pompki”, „mostki”, „brzuszki” i „dipy”. Jest często łączona ze stretchingiem.



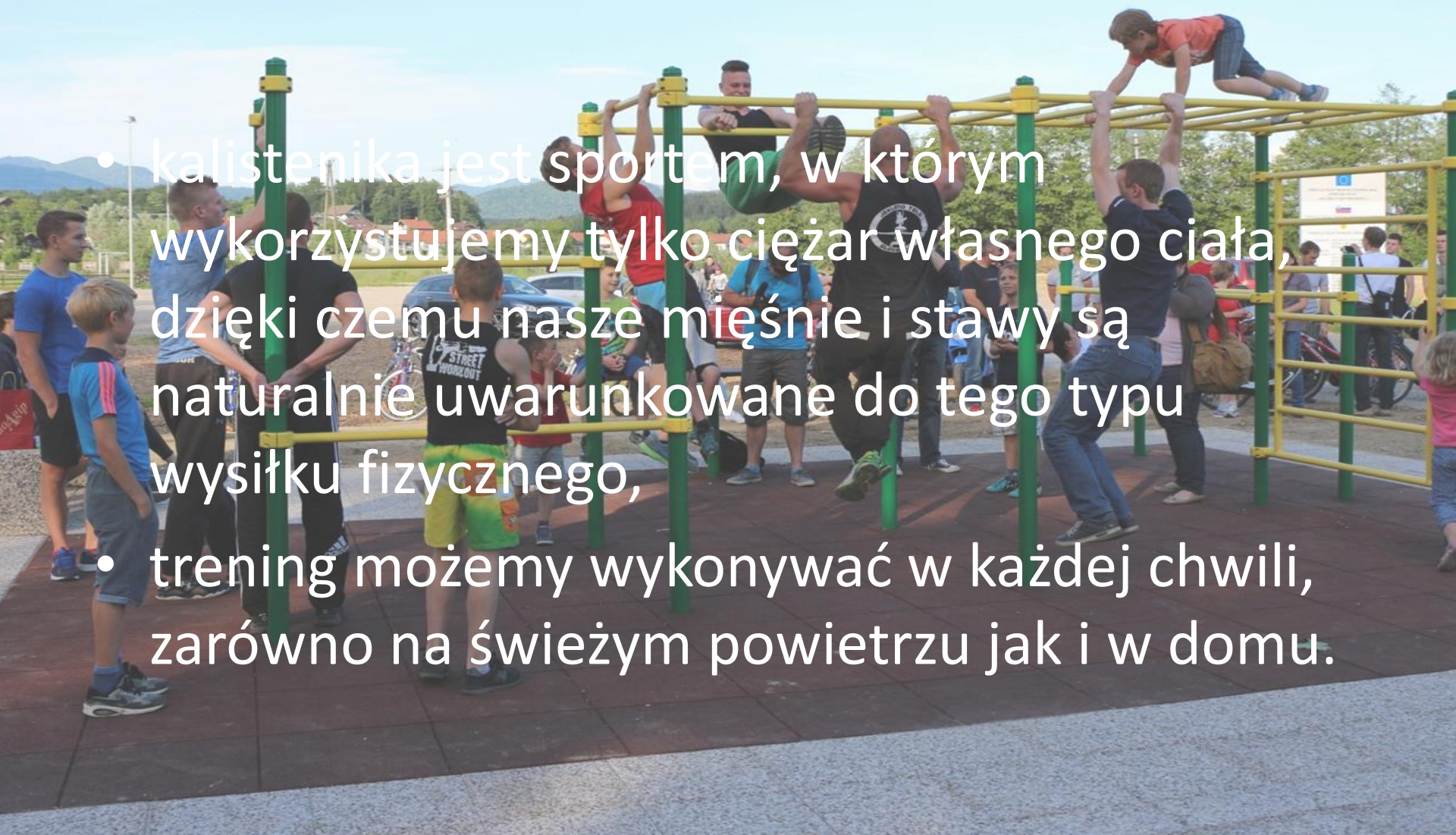
Skąd STREET WORKOUT?



- aktywność fizyczna polegająca na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej do wykonywania ćwiczeń opartych głównie o kalistenikę.

Zalety

- kalistenika jest sportem, w którym wykorzystujemy tylko ciężar własnego ciała, dzięki czemu nasze mięśnie i stawy są naturalnie uwarunkowane do tego typu wysiłku fizycznego,
- trening możemy wykonywać w każdej chwili, zarówno na świeżym powietrzu jak i w domu.



Street Workout a Siłownia

- trening z ciężarami często powoduje przeciążenia stawów i mięśni, ćwiczenia kalisteniczne pozwalają nam je wzmocnić,
- Street Workout jest bardziej spektakularnym sportem,
- kalistenika pozwala na estetyczne budowanie mięśni,
- jest to sport dla każdego.







back lever



planche

human flag



Plac STREET WORKOUT

- Miejsce, które umożliwia wykonywanie wszystkich ćwiczeń związanych z kalisteniką,
- Jest to sport, który staje się coraz popularniejszy (liczba takich miejsc stale rośnie),
- Jest to powszechny sport, który umożliwia rozwijanie się zarówno młodszym jak i starszym adeptom kalisteniki.







STREET
WORKOUT