



Ayuntamiento
de Burgos

Comunicación

CONVOCATORIA DE RUEDA DE PRENSA
Jueves, 28 de noviembre de 2019
10.15 horas, Plaza de Roma

El concejal de Deportes del Ayuntamiento de Burgos, Levi Moreno, presenta mañana jueves 28 de noviembre de 2019 a las 10.15 horas el nuevo parque de calistenia en el barrio de Gamonal.

La calistenia es un método de entrenamiento físico en el que se utiliza solo el peso del cuerpo. Para afinar más, lo que está generando un fuerte movimiento es una variedad de calistenia denominada *street workout* que normalmente se practica en grupo y en el exterior, sobre todo en parques. Los ejercicios que se realizan son derivados de la gimnasia deportiva y simplificados (dominadas, variantes, hacer la bandera, etc...).

Es importante remarcar que para realizar esta actividad física, se debe cuidar la alimentación y el entrenamiento para poder dominar el arte de entrenar en las barras. Esto exige a los jóvenes una serie de hábitos saludables que son muy interesantes, entrando en dinámicas que los alejan de hábitos nocivos.

Presentación del nuevo parque de Calistenia en Gamonal
Levi Moreno, concejal de Deportes del Ayuntamiento
Jueves, 28 de noviembre
Hora: 10.15
Lugar: Plaza de Roma, barrio de Gamonal