

Títol de la proposta

Implementació d'un parc de cal·listènia o *Street Workout*

Descripció breu de la proposta

La cal·listènia és un sistema d'entrenament que es duu a terme amb moviments que involucren diferents músculs al mateix temps, a partir d'exercici amb el propi pes corporal.

Import

5.808,00€

Justificació de l'interès públic i general de la proposta

Millora d'estat físic i l'estat anímic, a mesura que són assolides les pròpies fites.

Proporciona una afició saludable.

Facilita les relacions socials entre els qui el practiquen.

Ofereix un punt de trobada a l'aire lliure, uns objectius compartits i una pràctica en comunitat.

Permet una relació transversal entre persones de diferents edats.

Millora en l'estètica personal.

Un parc de cal·listènia donaria la possibilitat a totes les persones a poder competir i organitzar events esportius en els que Breda podria participar i donar-se a conèixer.

Proposta participativa Parc de Cal·listènia

Ajuntament de Breda,

Em complau dirigir-me a vostès amb motiu de la implementació d'un parc de cal·listènia o *Street Workout* al nostre poble, Breda.

Davant el desconeixement que pot existir en parlar d'aquesta activitat, per tractar-se d'una activitat relativament nova, presento una breu exposició sobre aquest esport.

DESCRIPCIÓ BREU DE LA PROPOSTA

Què és la cal·listènia o *street workout*?

La paraula ve de l'antic grec *kallos* (bellesa) i *sthenos* (força). La cal·listènia és un sistema d'entrenament que es duu a terme amb moviments que involucren diferents músculs al mateix temps, a partir d'exercicis amb el propi pes corporal.

Quins son els beneficis de practicar-la?

La cal·listènia és una manera efectiva d'adquirir una forma física tonificada, musculosa i estètica. Però més important que tot això, és una eina perfecta per a optimitzar la nostra salut. Des de fa temps s'ha descobert que combinar la força i la salut dona bons resultats.

En parlar d'entrenament de força ens referim als exercicis utilitzant pesos típics dels gimnasos i també als realitzats amb el nostre propi pes corporal, el que en diem cal·listènia. Actualment vivim en un món on la sobrealimentació, l'escàs moviment i múltiples malalties com la obesitat, hipertensió o diabetis són molt presents. Hem de conscienciar-nos de la necessitat d'apropar el viatjà, de diferents edats, a l'activitat física. Amb la cal·listènia podem entrenar d'una manera totalment gratuïta i a l'aire lliure mentre ens relacionem amb altres practicants.

Així doncs, anomeno una llista amb els beneficis segons l'evidència científica a l'hora de practicar aquesta activitat:

- Pèrdua de grasa corporal
- Augment de massa muscular
- Millora en la nostra composició corporai
- Millora dels nivells de pressió sanguínia
- Augment de la sensibilitat a la insulina
- Milliores a nivell cognitiu
- Augment en la síntesi d'endorfines
- Beneficis a nivell cardiovascular
- Milliores en el perfil lipídic en sang

La llista podria ser més extensa si li afegim l'avantatge de poder relacionar-nos amb altres persones mentre practiquem aquest esport. En qualsevol cas, els beneficis d'aquesta activitat són molt clars.

JUSTIFICACIÓ DE L'INTERÈS PÚBLIC I GENERAL DE LA PROPOSTA

Millora l'estat físic.

Millora l'estat anímic a mesura que assoleixes les teves pròpies fites.

Proporciona una afició saludable. L'esport és poc compatible amb segons quines practiques i segons quins consums.

Facilita les relacions socials entre els que el practiquen.

Ofereix un punt de trobada a l'aire lliure, uns objectius compartits i una pràctica en comunitat.

Permet una relació transversal entre persones de diferents edats.

Millora de l'estètica personal.

A banda d'estar sans i atlètics podríem mostrar les habilitats adquirides durant l'entrenament d'aquesta modalitat. En diferents llocs del món s'organitzen competicions de cal·listènia. Aquestes són tot un espectacle en el que els participants exhibeixen els seus dons d'atletes.

Un parc de cal·listènia donaria la possibilitat a totes aquelles persones a poder competir i organitzar events esportius en els que Breda podria participar i donar-se a conèixer.

Breda, 29 d'Abril de 2018

CALISTENIA 33

Els parcs **Cal·listènia Street Workout** són uns jocs d'exterior fixos per fer exercicis físics utilitzant el propi pes corporal. Aquesta disciplina d'entrenaments ajuda a desenvolupar la força i enfortir els músculs.

El parc Cal·listènia 33 es compon de:

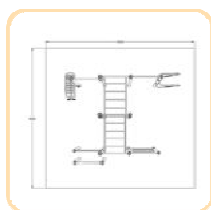
- Flexions (NT54): Afavoreix la musculatura dels braços, pit i esquena. Millora la flexibilitat i agilitat a les espatlles, mans i colzes.
- Barra Alta (NT73): Barra d'estiraments, afavoreix la musculatura del braç, pit i esquena. Millora la flexibilitat i agilitat de les espatlles, mans i colzes.
- Espatllera (NT71V): Enforteix la musculatura de les extremitats superiors. Afavoreix la musculatura del braç, espatlla, pit i esquena. Millora flexibilitat i l'agilitat del cos.
- Escala (NT71H): L'aparell de fitness Imbat (escala) enforteix la musculatura de l'extremitat superior. Afavoreix la musculatura del braç, pit i esquena. Millora flexibilitat i l'agilitat del cos.
- Paral·leles (NT73P): L'aparell de cal·listènia d'exterior, barres paral·leles d'equilibri, afavoreix la musculatura de braç, pit i esquena. Millora la flexibilitat i agilitat de les espatlles, mans i colzes.
- Banc (NT45): Exercita els abdominals. Millora la flexibilitat abdominal. Exercita i enforteix els músculs abdominals i de l'esquena.

Els equips esportius d'exterior de cal·listènia compleixen amb la normativa EN16630 d'Equips d'Entrenament físic instal·lats a l'aire lliure i es poden instal·lar de manera individual o combinada.

Forma d'ús:

Dempeus, agafar les barres amb les mans i intentar avançar en l'aire. Realitzar estiraments i aixecar els peus de terra. Realitzar flexions o abdominals. Enforteix la musculatura de braços, pit i esquena. Millora la flexibilitat, la potència i l'agilitat del cos.

Mides: 840 cm llarg x 660 cm ample x 215 cm alt
Mides àrea de seguretat: 700 cm x 670 cm Alçada caiguda lliure: 2,2 m



CARACTERÍSTIQUES DEL PRODUCTE

Els parcs de cal·listènia o Street Workout són cada vegada més habituals i són molt populars entre els joves. Amb els aparells cal·listènia Workout es poden realitzar exercicis a partir d'elements estàtics que ajuden a enfortir els músculs i a desenvolupar la força.

Materials i processos:

Pals de tubs rodons d'acer galvanitzat de 114 mm de diàmetre amb base d'ancoratge. La resta de tubs, també rodons, en diferents diàmetres 32/38/48/60 mm. Les fixacions es realitzen amb abraçadora, cargols avellanada i femelles cegues o autoblocants d'acer inoxidable, amb taps de niló pels cargols.

Les soldadures compleixen amb la normativa vigent. Per al pintat, s'aplica un tractament previ de fosfatat, amb posterior recobriment en pols electrostàtic anticorrosió basada en resina de polièster. Finalment assecat al forn a altes temperatures.



TOPLUDI SL

C/ LA BASSA, 11

08150 PARETS DEL VALLES

Tel: 935739905

E-mail: info@topludi.com

CIF: B64606619

Datos factura

AJUNTAMENT DE BREDA

BARCELONA

CIF/NIF:

Datos de entrega

AJUNTAMENT DE BREDA

	ma	Fecha	Nº Cliente	Pág.
51111		10/04/2018	23255	1

71621232

Oferta válida 30 días

Ref.	Cant.	Descripción	Precio	% Dto.	Total
MONTAJE	1	Montaje a suelo duro/terrazo	627,273		627,27
NT33	1	Pack Celestial 33	4172,727		4172,73

Portes	Bruto	IVA	Recargo	Total Factura
0,00	4800,00	1.008,00	0,00	5.808,00

Condiciones de pago

Forma de pago Transferencia:

C.C: BANCO BIVA IBAN ES76 0182 5011 1202 0219 3334

CAIXABANK IBAN ES72 2100 2019 18 2200576565

BANCO SANTANDER IBAN ES59 0049 4289 18 2814065942

BANCO SABADELL IBAN ES92 0081 0074 42 0001374335