

Els circuits de *street workout*, que guanyen popularitat dia a dia, ofereixen espais d'entrenament físic i mental, i fomenten valors positius i saludables entre els joves esportistes.

Amb la cal·listènia es treballa sobre tota la musculatura del cos, posant èmfasi en els braços, l'abdomen, els glutis i les cames.

La cal·listènia es defineix com un conjunt d'exercicis que se centren en els moviments de grups musculars, més que en la potència i l'esforç, amb l'objectiu últim de desenvolupar l'agilitat, la força física i la flexibilitat. S'intenta aconseguir la major contracció muscular i que el cos adquireixi una alineació correcta, cosa que permet modelar el cos, millorar la postura i definir un bon contorn corporal.

Definició muscular: sense adonar-te'n treballaràs músculs de tot el cos. La cal·listènia és ideal per treballar en un sol dia tots els grups musculars: bíceps, tríceps, pectorals, abdominals...

Tots els aparells de cal·listènia del parc estan certificats d'acord amb la norma europea d'equips fixos d'entrenament físic instal·lats a l'aire lliure EN16630.

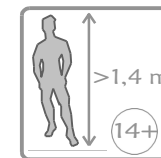
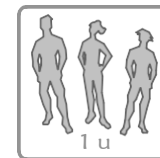
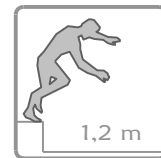
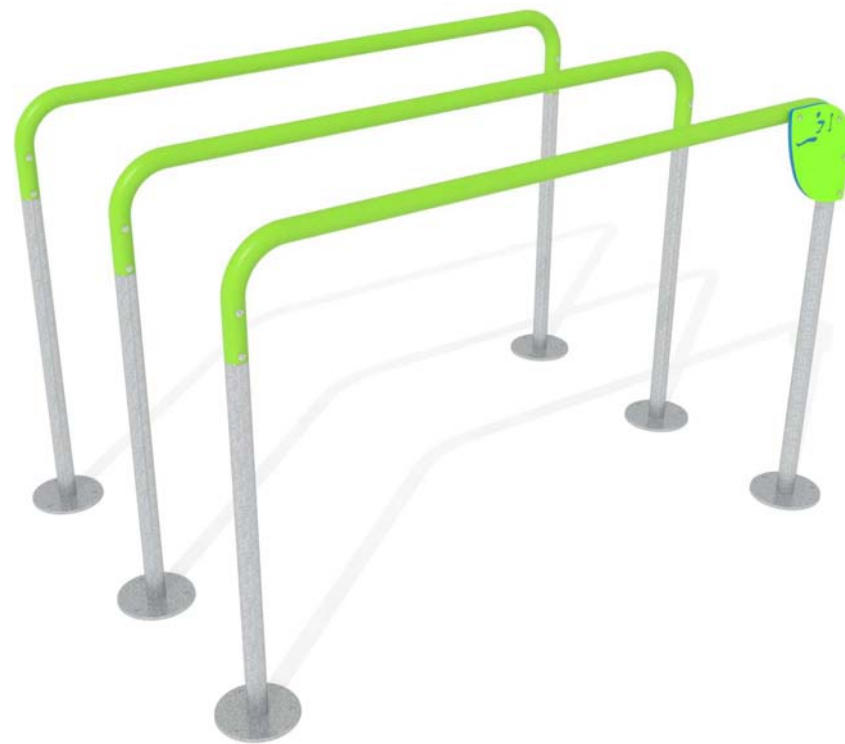
Amb les barres paral·leles es treballen les espatlles, els tríceps, i els avantbraços es reforcen més. Mentre que l'esquena i el pit també es treballen amb la varietat d'exercicis estàtics i fluids. En general, els músculs que podràs entrenar amb les barres paral·leles són bíceps, tríceps, pectorals i oblics de l'abdomen.

Vegeu diferents exercicis per fer a les barres paral·leles:



Tots els aparells de cal·listènia del parc estan certificats d'acord amb la norma europea d'equips fixos d'entrenament físic instal·lats a l'aire lliure EN16630.

****Cada element disposa d'un pictograma amb les instruccions d'ús.**



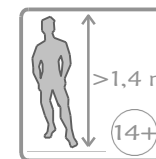
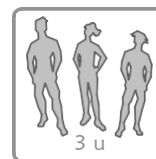
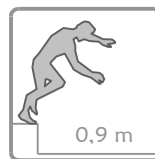
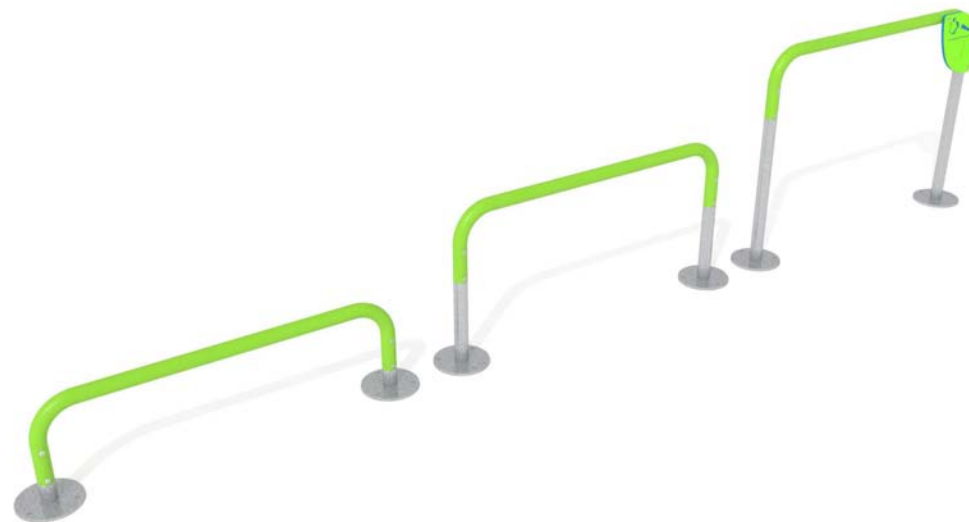
Amb les barres de flexions treballes la musculatura extensora del tren superior com els pectorals, el deltoides anterior i el tríceps, i la part anterior de l'espatlla. Durant una flexió de braç es mobilitzen molts músculs alhora.

Vegeu diferents exercicis per fer a les barres de flexions:



Tots els aparells de cal·listènia del parc estan certificats d'acord amb la norma europea d'equips fixos d'entrenament físic instal·lats a l'aire lliure EN16630.

****Cada element disposa d'un pictograma amb les instruccions d'ús.**



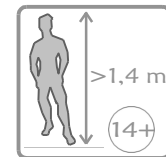
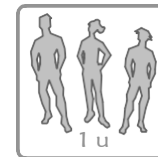
Amb les barres paral·leles es treballen les espatlles, els tríceps, i els avantbraços es reforcen més. Mentre que l'esquena i el pit també es treballen amb la varietat d'exercicis estàtics i fluids. En general, els músculs que podràs entrenar amb les barres paral·leles són bíceps, tríceps, pectorals i oblics de l'abdomen.

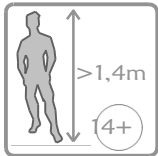
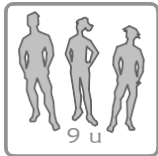
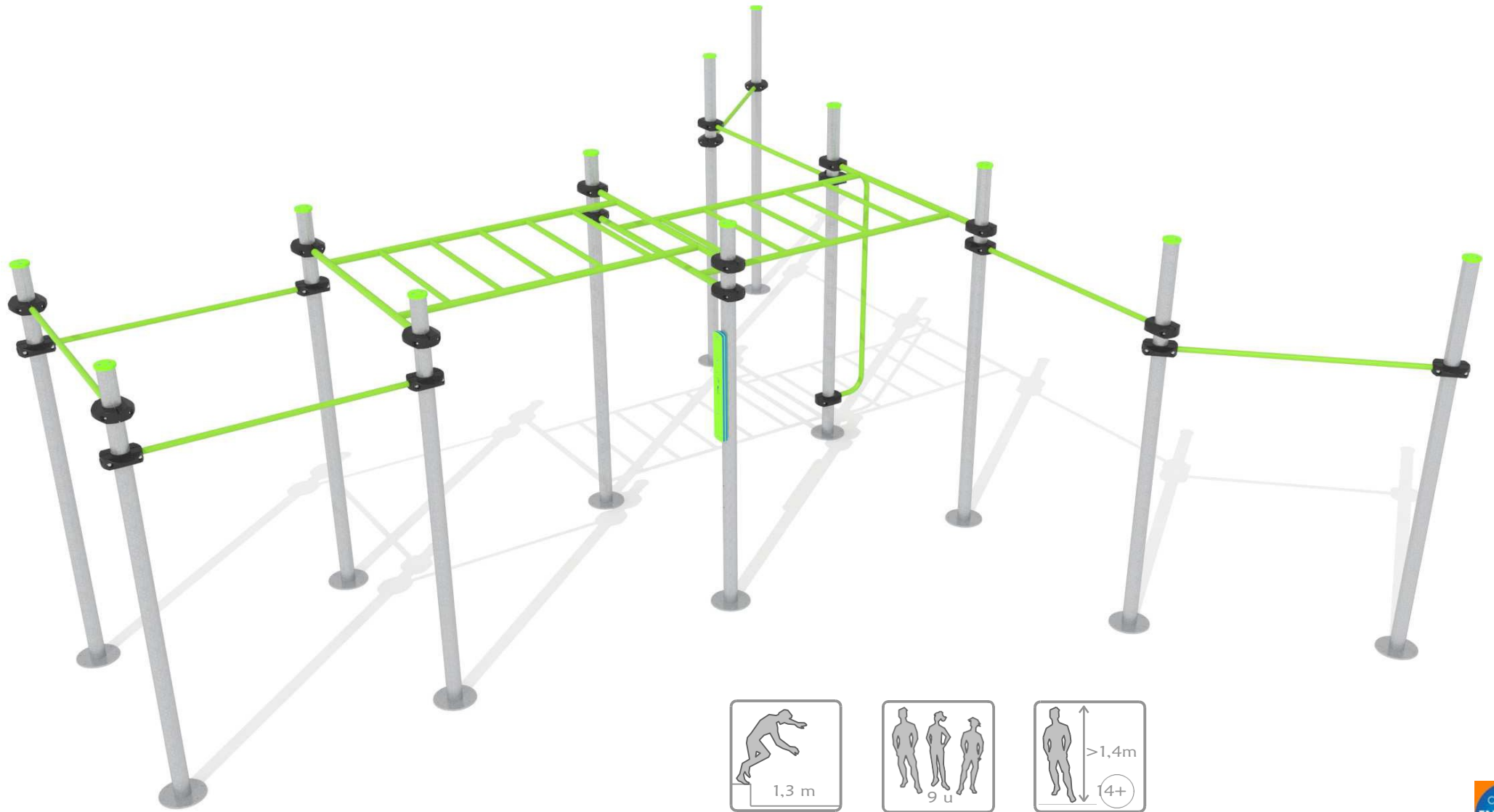
Vegeu diferents exercicis per fer a les barres paral·leles:



Tots els aparells de cal·listènia del parc estan certificats d'acord amb la norma europea d'equips fixos d'entrenament físic instal·lats a l'aire lliure EN16630.

****Cada element disposa d'un pictograma amb les instruccions d'ús.**







Si voleu seguir les nostres rutines d'entrenament, només heu de clicar l'enllaç:

[Per Nivell inicial](#)

[Per Nivell mitjà](#)

[Per Nivell alt](#)