

Ilustrísimo Ayuntamiento de Valladolid:

Me complace dirigirme a ustedes con motivo de la futura posible implantación de un nuevo parque de calistenia y Street Workout en nuestra querida ciudad.

Ante el desconocimiento que pueda existir frente a esta actividad, por tratarse de algo relativamente nuevo en nuestra cultura urbana, me complacería enormemente que dedicaran unos minutos a leer esta breve exposición que les quiero hacer llegar sobre nuestro amado deporte.

## **¿QUÉ ES LA CALISTENIA?**

La calistenia se define como el sistema de entrenamiento que se lleva a cabo con movimientos enfocados en trabajar los diferentes grupos musculares de nuestro cuerpo. La palabra proviene del griego kallos (belleza) y sthenos (fortaleza).

Una definición muy técnica sin duda pero traduzcámosla a un lenguaje más cercano:

Se trataría de una modalidad de ejercicio físico que puede ser practicada simplemente con nuestro propio cuerpo y en cualquier lugar. Ejecutando los diferentes ejercicios corporales involucraremos a nuestra musculatura y esto nos ayudará a sentirnos cada vez más ágiles, atléticos pero sobre todo con mayor salud.

Ejercicios sumamente conocidos como flexiones y sentadillas forman parte de este sistema de entrenamiento y, junto a ellos, muchísimos más ejercicios y movimientos más o menos complejos completarían a la todavía poco conocida calistenia.

## **BENEFICIOS DE SU PRÁCTICA**

Como acabamos de señalar la calistenia es una manera efectiva de adquirir una forma física tonificada, musculosa, estética... Pero, por encima de todo eso, es una perfecta herramienta de cara a optimizar nuestra propia salud.

Desde hace ya unos años es bien conocida la beneficiosa relación existente entre el entrenamiento de fuerza y la salud. Por entrenamiento de fuerza nos referimos a los ejercicios con pesas típicos de los gimnasios pero por supuesto a aquellos ejercicios realizados con nuestro propio cuerpo como sentadillas, flexiones... Exactamente, calistenia.

Actualmente, nos encontramos en un mundo en el que reina la sobrealimentación, el escaso movimiento y desgraciadamente múltiples

enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes... Es ahora más que nunca cuando tenemos que concienciarnos de la necesidad de acercar al ciudadano corriente una de las más potentes medicinas desde siempre conocidas: La actividad física.

Qué mejor que una modalidad del ejercicio de fuerza tan beneficiosa como es el entrenamiento con nuestro propio cuerpo o calistenia. Con ella podemos entrenar al aire libre, socializando con otros practicantes y sin que ello suponga una carga económica, que en ocasiones resulta imposible para muchos ciudadanos. En definitiva, una disciplina al alcance de todos.

Así pues, enumero una lista con los beneficios que la evidencia científica nos ha dado a conocer como consecuencia de practicar los mencionados ejercicios de fuerza:

- Pérdida de grasa corporal.
- Aumento de masa muscular.
- Mejora de nuestra composición corporal.
- Mejora de los niveles de presión sanguínea.
- Aumento de la sensibilidad a la insulina.
- Mejoras a nivel cognitivo.
- Mayor síntesis de endorfinas.
- Beneficios a nivel cardiovascular.
- Mejoras en el perfil lipídico en sangre.

La lista podría ser mayor si le añadimos la ventaja de poder socializar con otras personas mientras practicamos nuestro deporte, como suele ocurrir en la zona de barras de nuestra ciudad. En cualquier caso, los beneficios son claros.

## **¿POR QUÉ UN NUEVO PARQUE?**

La primera razón es puramente física. Cada día somos más las personas que nos interesamos por este deporte y nos gusta practicarlo en comunidad con el resto de practicantes calisténicos. A día de hoy, estas zonas de barras se encuentran bastante saturadas y hace cada vez más difícil su práctica. Con la construcción de un nuevo parque se solucionaría el acceso de todo aquel ciudadano que quisiera aventurarse a comenzar su *andadura* calisténica.

A esto tenemos que añadirle las nuevas modas internacionales que nos sacuden en esta disciplina. Las nuevas generaciones, como bien sabrá, son bastante inconformistas. A ellos no les vale con estar atléticos y sanos sino

que quieren competir mostrando sus habilidades adquiridas en el entrenamiento de esta modalidad. Es así como en todo el mundo se están organizando nuevas competiciones de calistenia, todo un espectáculo en el que los participantes muestran sus dotes como verdaderos atletas que son. El nuevo parque daría la posibilidad a todos estos jóvenes de competir y organizar eventos deportivos en los que, por supuesto, la ciudad podría tomar parte y darse a conocer. Hablamos de un tipo de entrenamiento muy practicado por jóvenes de todo el mundo.

De antemano les doy las gracias por el tiempo que les ha llevado la presente lectura.

Un cordial saludo.