



Cos'è Calisthenics-Workout?

Calisthenics-Workout è la nuova disciplina di ginnastica a corpo libero che sta prendendo piede attualmente in Italia. Lo Street Workout, parte del mondo Calisthenics, è esercitato perlopiù nei parchi attrezzati di parallele, spalliere e di sbarra per trazioni. L'atleta che fa Workout esegue acrobazie più o meno complicate a seconda del proprio livello di preparazione. E' fondamentale in questi esercizi è l'impiego dei muscoli e una buona coordinazione degli arti.





MARZO 2016

WORKOUT

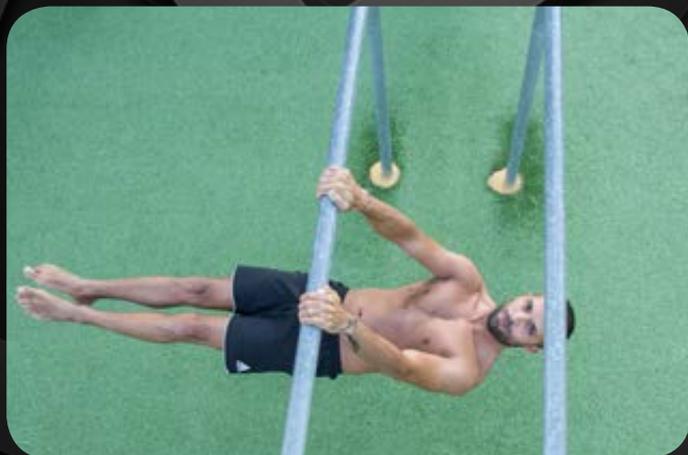
sarba
Passion for play

Le attrezzature Calisthenics-Workout

L'attrezzatura Calisthenics-Workout è caratterizzata da attrezzature essenziali, semplici, ma capaci di garantire massima stabilità e robustezza alle elevate sollecitazioni meccaniche e all'usura nel tempo. Le attrezzature sono progettate per l'utilizzo da parte di un'utenza over 15 e specializzata perché gli esercizi o "figure" richiedono grande abilità e competenza da parte degli utilizzatori. Le attrezzature ad oggi disponibili le puoi trovare sul nostro sito Sarba.it alla pagina [Multisport-Workout](#).

Sicurezza

L'allestimento di centri Calisthenics-Workout non comportano investimenti onerosi, le attrezzature sono semplici e si prestano ad usi molteplici, rispettano le norme di sicurezza e attualmente sono in fase di certificazione. Dove l'altezza di caduta supera i 100 cm sarà prevista la pavimentazione antitrauma per l'area di impatto di caduta come richiesto dalla norma.



Importanza delle aree Calisthenics-Workout

I centri attrezzati di questo tipo, diventano inevitabilmente punti di aggregazione per giovani, che insieme trascorrono il tempo libero svolgendo un'attività sportiva sana all'aria aperta.



Diffusione nel nostro paese

In molte città italiane, da un anno a questa parte, stanno nascendo centri sportivi attrezzati per il Calisthenics-Workout. Sempre più numerosi i giovani con la voglia di allenarsi secondo questa disciplina, ma non trovando le attrezzature adatte ricorrono a proprio rischio ad utilizzi impropri di altre strutture non idonee, improvvisate o fatte "in casa".



Un'idea per una cittadinanza intelligente e propositiva

A Ferrara, un gruppo di ragazzi con questa passione ha avuto l'intuizione di coinvolgere l'amministrazione comunale della città proponendogli un progetto di area sportiva attrezzata e in pochi mesi avevano un'area nuova e operativa. L'area di cui parlo è quella di via Valle Valona a Ferrara di cui puoi vedere le foto in questa newsletter. Per approfondire la notizia puoi leggere [l'intervista al fondatore del Gruppo Sportivo Calisthenics](#) Ferrara dove è ben spiegata la nascita del progetto e il suo sviluppo.

