

18-04-2018

W Parku Króla Przemysła II w Skwierzynie powstanie street workout.

Street workout to nic innego jak trening siłowy na bazie ćwiczeń z wykorzystaniem własnej masy ciała, czyli trening kalisteniczny bazujący na ćwiczeniach gimnastycznych. Wykonuje się go na dworze, a nie na siłowni. Ćwiczenia kalisteniczne znane są od czasów starożytnych i wykorzystywane były głównie przez żołnierzy. Jednakże od wielu lat ćwiczenia z własną masą ciała stanowią również trening uzupełniający do wielu dyscyplin sportu.

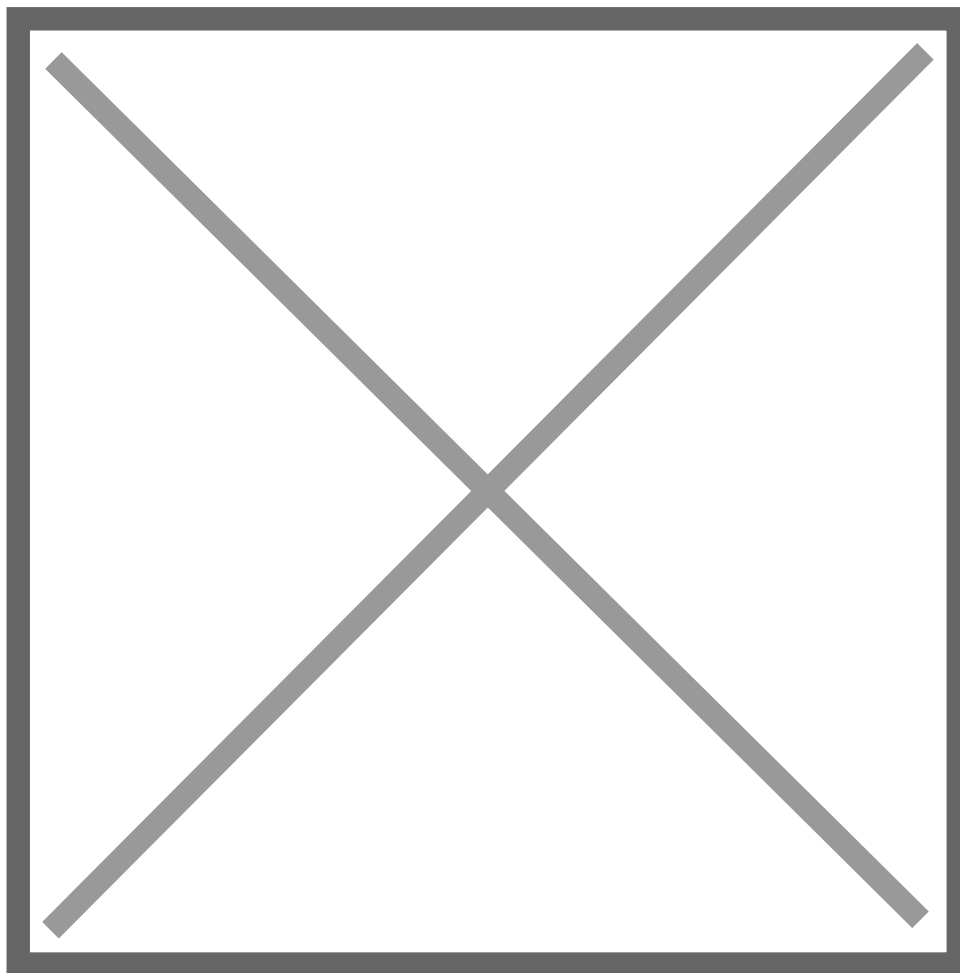
W Skwierzynie jest duża grupa młodzieży, która trenuje tę dyscyplinę sportu i odnosi sukcesy na imprezach ogólnokrajowych i międzynarodowych.

Obecnie przygotowywana jest dokumentacja techniczna przedsięwzięcia.









- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Udostępnij: X](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)