



## SPARTANS BARZ STREET WORKOUT

PROYECTO PARA LA CREACIÓN DE NUEVAS ZONAS DEPORTIVAS PARA EL WORKOUT Y LA AYUDA A FOMENTAR EL DEPORTE AL AIRE LIBRE PARA TODAS LAS EDADES Y CLASES SOCIALES

### QUIEN SOMOS ???

. SPARTANS BARZ es un grupo deportivo Federado a nivel internacional del Street Workout (fitness al aire libre) con sede en Calafell, un bonito pueblo de la zona costera de Tarragona (Cataluña, España), un grupo social y deportivo fundado en el 2012, comprometido socialmente y cuya intención es difundir los valores de este deporte sobre la población y ayudar en la creación de nuevas instalaciones o zonas deportivas aptas para este deporte y llegar a todas las personas indiferentemente de su edad o condición social a practicar un deporte sano y realmente económico sin apenas recursos

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/pages/Spartans-Tarraco-Street-Workout/292817024181651>



### QUE ES EL STREETWORKOUT O CALISTENIA??

Es el movimiento basado en el deporte y un estilo de vida sana, con valores como el respeto y la educación y sin contextualización política. Además, es un deporte que se puede practicar de forma gratuita en la calle y sobre todo en instalaciones deportivas preparadas con barras de dominadas a diferentes alturas, paralelas y zonas de anillas muy parecidas a instalaciones de la gimnasia deportiva pero al servicio de todos y en el mismo espacio urbano en la que cada vez hay más adeptos. En la actualidad, debido a la situación económica que atraviesan muchos países, la gente que no quiere gastarse dinero en los gimnasios, puede ejercitarse perfectamente en la calle con este deporte.

La palabra Calistenia proviene del griego kallos (belleza) y sthenos (fortaleza) se define como un conjunto de ejercicios que centran su interés en los movimientos de grupos musculares, trabajando la potencia y el esfuerzo, con el objetivo último de desarrollar la agilidad, la fuerza física y la flexibilidad. Se intenta lograr la mayor contracción muscular y que el cuerpo adquiera una alineación correcta, ya que así, permite modelar el cuerpo, mejorar la postura y definir un buen contorno corporal. Este método para ejercitarse repercute favorablemente en la postura y forma corporal, es decir, se realizan estiramientos, trabajos

localizados y la vuelta a la calma tiene un papel muy importante durante las clases de calistenia. Así, la calistenia conjuga técnicas de diversos puntos, entre ellos: Parkour, el baile, el yoga, la escalada, las artes marciales, la gimnasia deportiva y el stretching.

El método y las técnicas usadas durante una clase de calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, El hecho de permitir modelar el cuerpo, tonificarlo y alinearlo al mismo tiempo, ha sido una de las razones por las cuales la gente escoge estas clases. Poner el cuerpo en movimiento, mejorar la postura, tonificar grupos musculares y cuidar las articulaciones pueden ser los motivos que llevan a la práctica de la calistenia.

### **EJEMPLO de cómo este deporte puede ayudar a su comunidad/barrio/pueblo o ciudad**

La evolución de este deporte y sus valores en estos últimos años ha sido radical gracias a las nuevas tecnologías y en muchos puntos del planeta ya es una modalidad deportiva reconocida y practicada ,con miles de proyectos en evolución a favor del deporte y las personas ,un claro ejemplo es el de nuestra entidad deportiva ,hace ya un año un grupo de deportistas apostaron por esta modalidad y conjuntamente con el ayuntamiento de Calafell(Tarragona) confeccionaron un proyecto deportivo para presentar este deporte a nivel autonómico y fomentar así una cultura deportiva mas fuerte y sana promoviendo el deporte para todas las edades y condiciones sociales ,hoy en día estamos muy orgullosos ya que en tan solo un año hemos conseguidos grandes logros como la construcción de una de las primeras instalaciones a nivel nacional en este deporte, un convenio deportivo y la organización de dos campeonatos anuales de Street Workout al año y todo el bien tanto económico ,social y deportivo que ha hecho este deporte a nuestro municipio.



Como referencia le adjuntamos estos artículos de interés:

Diario baix penedes: <http://www.diaribaixpenedes.cat/la-juntament-de-calafell-i-spartans-tarraco-organitzaran-dos-campionats-anuals-dstreet-workout/>

“El alcalde de Calafell , Joan Olivella , el presidente de la entidad Spartans Barz Street Workout , José Nieto Godoy , y el vocal de la entidad, Carlos Gabaldon , han firmado un convenio de colaboración , con el objetivo de promocionar conjuntamente esta modalidad deportiva basada en el entrenamiento al aire libre . La firma también ha contado con la presencia del concejal de Medio Ambiente , José Antonio Jiménez” .

Uno de los principales puntos de este acuerdo es la organización de un par de campeonatos anuales de Spartans Tarraco Street Workout , Spartans Barz Street Workout encargará de organizar los campeonatos , en colaboración con el Ayuntamiento de Calafell , y también de promocionar la oferta de alojamiento del municipio entre los participantes en estos campeonatos .

Cabe recordar que Calafell ha sido municipio pionero en la creación de un área Workout Park . El pasado mes de octubre, la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Calafell instaló , en la zona de la playa de enfrente de la Plaza Milenario , aparatos de paralelas , barra alta de anillas , barras bajas y escaleras, para poder hacer entrenamiento al aire libre . Además, esta zona también cuenta con aparatos para hacer ejercicios de estiramientos , abdominales , equilibrio , pectorales y cardiovasculares . El Street Workout " es una nueva modalidad de entrenamiento deportivo en la calle , que se practica en aquellos espacios públicos o donde hay aparatos de gimnasia , y que cada vez tiene más adeptos . Asimismo , Spartans Barz Street Workout es un grupo formado inicialmente por personas de la provincia de Tarragona , que habitualmente se encuentran para practicar esta modalidad deportiva . Actualmente ya son un centenar y , ahora ya cuentan con personas venidas incluso de fuera de Cataluña

Diario Tarragona: <http://www.diaridetarragona.com/noticia.php?id=11775>

La moda del 'street workout' llena de deporte las playas de Calafell

El nuevo aparato de barras en la playa es uno de los más deseados por los practicantes del deporte al aire libre. El paseo marítimo de Calafell, entre el Estany y Segur, ya era conocido como el paseo del colesterol por la cantidad de personas que recorren los casi cinco kilómetros de trazado junto al mar para mantenerse sanos. Además de los que caminan o realizan marcha nórdica por el pavimento o la arena, ciclistas y patinadores ofrecen una imagen californiana de la playa todo el año.

Ahora Calafell ha incorporado además lo que se conoce como Workout Park, una zona de entreno al aire libre en la plaza del Mil-lenari y que consta de una estructura con barras altas y bajas, paralelas, anillas y escaleras. La nueva instalación está junto a los aparatos gimnásticos que ya se instalaron en el paseo marítimo y que tienen un gran número de usuarios. El Workout Park de Calafell es uno de los pocos de Catalunya. El único que existía hasta ahora está en Barcelona y muy deteriorado como señalan desde el grupo Spartans Barz, que agrupa a un centenar de miembros en Catalunya, entre ellos algunos de Calafell y que se reúnen para practicar el street workout.

Desde que se ha instalado el aparato de barras son muchos los usuarios de todas las edades que realizan ejercicios a cualquier hora. El aparato nuevo permite realizar principalmente ejercicios de estiramiento, abdominales, de equilibrio, pectorales y cardiovasculares. Al estar sobre la playa, además incorpora un entorno tranquilo y saludable durante todo el año. Como destacan sus practicantes puede ser un complemento a ir en bici o correr por la playa. El concejal de Medio Ambiente, José Antonio Jiménez (CiU), apunta que «cada vez había más gente en el paseo marítimo practicando deporte y de esta manera se ofrece un nuevo servicio para poder realizar ejercicio al aire libre». La práctica deportiva que nació en un entorno urbano, crece en seguidores que optan por ejercitarse de forma gratuita en la calle. Tiene su origen en los grupos de jóvenes que aprovechaban el mobiliario urbano para hacer ejercicio y convertían la calle en un gimnasio. Los seguidores cuelgan en las redes sociales posibles ejercicios y sus resultados.

## OBJETIVOS:

El propósito y objetivo de presentar este deporte innovador a su municipio es el déficit de instalaciones, parques o zonas para su práctica que hay en España, ya que al ser un deporte relativamente joven en nuestras fronteras son muchas las dudas de cómo habilitar una zona de Street workout para su municipio pero si muchos los practicantes y sobretodo amigos que necesitan esas instalaciones inexistentes.

Nuestro objetivo es ayudar a todos esos atletas con falta de instalaciones para practicar este deporte en sus correspondientes municipios mediante este proyecto de ayuda en parques e instalaciones de workout.



El coste de unas instalaciones así sería mínimo y la repercusión para el municipio tanto en salud , económica y como bienestar social sería altísima .Son instalaciones deportivas pensadas para un presupuesto mínimo y para todas las edades y condiciones sociales sin riesgo de dejar a nadie fuera, alejando a los jóvenes y mayores de los malos hábitos ,alcohol y drogas ,fomentando el deporte en todos sus sentidos, donde muchas entidades deportivas podrían vivir en cohesión y fomentar los deportes ya conocidos y todas las nuevas tendencias deportivas .Se transformaría en un nuevo concepto de instalaciones deportivas con ámbito mas social y sobretodo fomentaría el deporte a un bajo coste, una modalidad deportiva que cada día está teniendo más repercusión en la que se logra que se pueda cultivar el cuerpo y la mente de una forma sana y saludable.

Finalizado ya, el proyecto para la construcción de nuevos parques en España, estamos ya trabajando y asesorando conjuntamente a la única empresa española especializada en parques para Street workout y asesorando en gimnasios y equipos de este deporte .La empresa Spartans Buildings BCN fue la que se encargo de diseñar y construir las dos instalaciones deportivas en nuestro municipio.

Aquí les dejamos su web: <https://www.facebook.com/SpartansBuildingsBarz?ref=hl>

[www.spartansbuildingsbcn.com](http://www.spartansbuildingsbcn.com)

para más datos técnicos sobre planos, presupuestos o dudas contactar vía mail con [spartansbarz@gmail.com](mailto:spartansbarz@gmail.com) o vía telefónica con José Antonio 606139052//977693852



SI NECESITAS UN PARQUE DONDE ENTRENAR NOSOTROS TE ASESORAMOS!!

\*\*\*SPARTANS BARZ STREETWORKOUT\*\*\*