



Presupuestos  
**participativos**  
Aurrekontuak  
**parte hartzaileak**  
Valle de Egues - Eguesibar



## 1. FASE PROPUESTAS





Presupuestos  
**participativos**  
Aurrekontuak  
**parte hartzaileak**  
Valle de Egues - Eguesibar



# 1. PROPUESTA



## TÍTULO DE LA PROPUESTA / PROPOSAMENAREN IZENBURUA

### PARQUE DE CALISTENIA / STREET WORKOUT

#### DESCRIPCIÓN / DESKRIBAPENA

##### ¿QUÉ? / ZER?

Hace ya un tiempo que es habitual ver parques de calistenia instalados en espacios públicos como playas o parques donde la gente joven o no tan joven practica deporte. Los ejercicios de calistenia en la calle se han convertido en la alternativa más económica y divertida a los tradicionales gimnasios de aparatos y mancuernas.

Además, no sólo sirve para ejercitarse, sino como lugar para socializar y conocer gente. Al realizar ejercicio en el exterior y en lugares públicos accesibles para todo el público, se fomenta el espíritu de grupo ya que se comparten valores como la autoestima, el compañerismo, el esfuerzo, la integración, el respeto y la tolerancia.

El entrenamiento diario une a la gente, en especial, si se practican en un lugar común. De hecho, es posible que se vivan situaciones que unan a gente que vive en el mismo barrio o ciudad, pero que no se conozcan personalmente.

##### ¿CÓMO? / NOLA?

El parque de calistenia necesitaría de un suelo de caucho además de aparatos y circuitos de calistenia: barra horizontal o de dominadas, barras paralelas, anillas o TRX, bancos, etc. Podrían colocarse postes que expliquen los diferentes ejercicios que pueden realizarse, las zonas musculares trabajadas, así como un apartado de código QR con el que podamos descargarnos diferentes circuitos teniendo un entrenamiento más personalizado.

Puede verse como ejemplo el parque de calistenia en Soto de Lezkairu, Barañáin, Buztintxuri, Villaba, etc.

Además, como la zona es amplia, se podría rodear de zonas verdes, bancos, mesas y fuentes de agua.

##### ¿POR QUÉ? / ZERGAITIK?

Las ventajas de la calistenia son múltiples:

- Mejorar la salud en general.
- Ayuda a definir el cuerpo.
- Favorece la quema de grasas y la pérdida de peso
- Intensifica la fuerza física.
- Para todos los niveles, la dificultad se la pone uno mismo.
- Lugar para reuniones sociales.



- Gratuito, sin horarios, al aire libre.

Además, debido a la situación actual del COVID, más que nunca se ve la necesidad de tener espacios al aire libre en el que practicar deporte.

#### ¿DONDE? / NON?

El parque podría instalarse en el espacio sin edificar que se encuentra entre las calles Doñana, Urbasa, Encinas de Corella y Foz de Lumbier (se adjunta foto).

Este espacio es adecuado ya que puede ser un punto de salida o de llegada del circuito running que recorre Sarriguren, un punto de conexión entre diferentes rutas de senderismo que recorren las diferentes urbanizaciones, así como punto de interés a esta zona de la ciudad.

#### DOCUMENTACIÓN ANEXA /ERANTSITAKO DOKUMENTAZIOA

- [zona-parque-calistenia.JPG](#)
- [comprar-y-utilizar-el-equipo-de-parques-de-calistenia.jpg](#)
- [AREA CALISTENIA.jpg](#)
- [abuela-calistenia.jpg](#)
- [jovenes-calistenia.jpg](#)

ANEXOS:

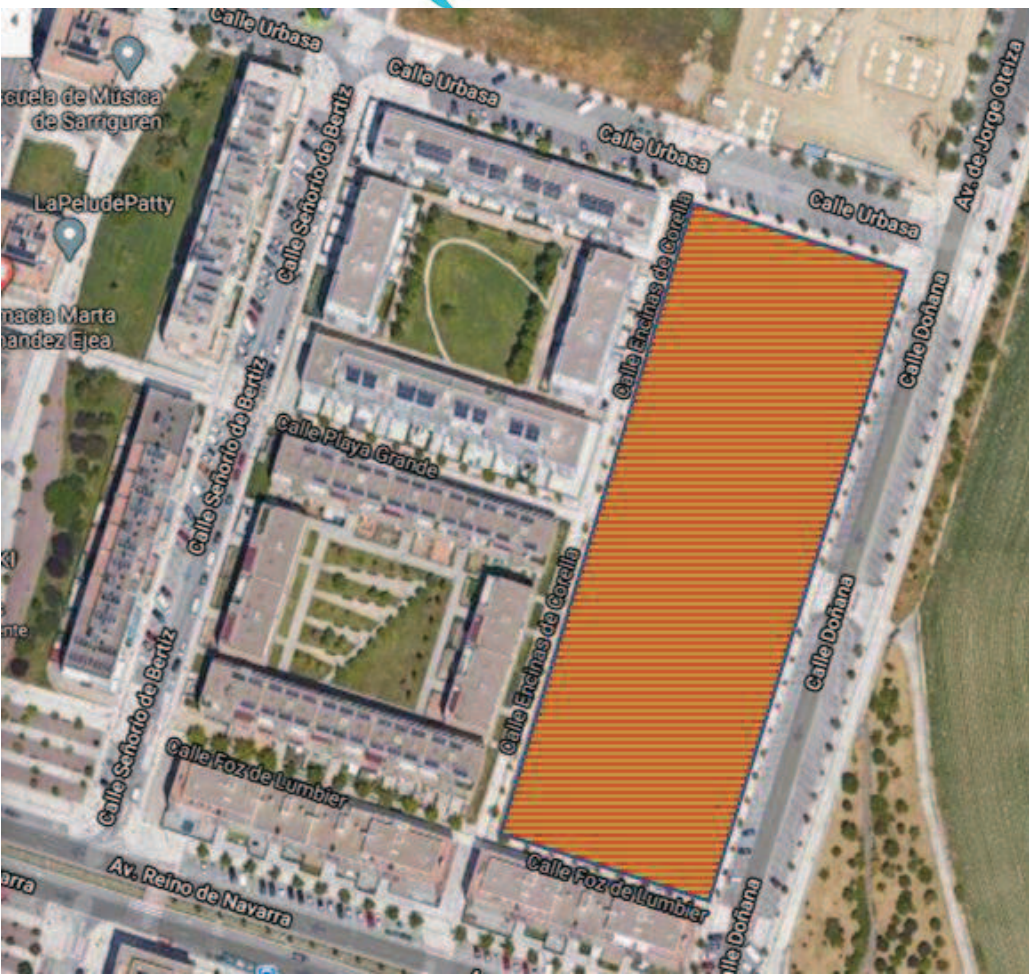
ZONA PARQUE CALISTENIA



Presupuestos  
participativos  
Aurrekontuak  
parte hartzaileak  
Valle de Egues - Eguesibar



Tu vida,  
nuestro valle.  
Zure bizitza,  
gure ibarra.



COMPRAR Y UTILIZAR EL  
EQUIPO DE PARQUES D  
E CALISTENIA



AREA CALISTENIA





Presupuestos  
**participativos**  
Aurrekontuak  
**parte hartzaileak**  
Valle de Egues - Eguesibar



Tu vida,  
nuestro valle.  
Zure bizitza,  
gure ibarra.

