

Urządzenia street workout już Kamieńcu

Po licznych inwestycjach w place zabaw i tradycyjne siłownie zewnętrzne Gmina Kamieniec postanowiła urządzić dla mieszkańców miejsce do treningu street workout. Urządzenia zamontowane zostały na terenie przy sali gimnastycznej w Kamieńcu. Street workout to aktywność fizyczna polegająca na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej lub specjalnie wykonywanych do tego celu parków do ćwiczeń opartych głównie o kalistenikę. Mimo że taki typ treningu jest w powszechnym użyciu od długiego czasu, określenie street workout powstało dopiero około 2009 roku. Ma on szerokie zastosowanie jako trening siłowy w takich sportach jak sztuki walki, atletyka czy parkour.

