

## Street workout zmení nielen tvoju postavu, ale aj myslenie

Mnohí tento „pouličný“ tréning vnímajú iba ako zábavu na preliezkach. Nie každý však vie, že street workout vznikol už veľmi dávno ako reakcia mladých chlapcov, ktorí nechceli míňať peniaze na drahé posilňovne.

Street workout je kombináciou kalisteniky a funkčného tréningu. Cvičenie s vlastnou váhou má priaznivé účinky na celé telo. Svaly tvoria prirodzenú oporu kĺbom aj telesným orgánom a znižujú riziko zranenia. Medzi bežné prvky patria dipy na bradlách, poskoky, výpony v stojí na špičke jednej nohy, príťahy na hrazde či kľuky na okraji lavice.

Veľká výhoda spočíva v tom, že človek cvičí na čerstvom vzduchu. Pobyt v prírode zvyšuje pocit vitality a napomáha vývinu odolnejšieho imunitného systému. Ďalšou super výhodou je to, že nemusíme platiť za vstup do posilňovne a ani sa striedať s ostatnými na strojoch. Mladí ľudia pri tom nie sú limitovaní otváracími hodinami ako vo fitness-centre. Tento typ cvičenia je efektívny aj pri spaľovaní tukov, zlepšuje flexibilitu a koordinačné schopnosti. Je to zároveň aj spôsob, ako uchrániť mládež pred lákadlami alkoholu a drog, pretože sa vytvorí priestor, kde sa mladí ľudia môžu stretávať a oddávať čaru street workoutu.

### **Workoutové ihrisko už bude aj v našej obci....**

Na základe výzvy Prešovského samosprávneho kraja „Výzva pre región 2022“ obec spracovala projektovú dokumentáciu a podala písomnú žiadosť o poskytnutie nenávratného finančného príspevku na projekt „Športovo-oddychová zóna - Workoutové ihrisko“.

Na umiestnenie ihriska bola vybraná lokalita bývalého detského ihriska pri obecnom úrade, nakoľko podmienkou bolo, aby ihrisko bolo vybudované na pozemku vo vlastníctve obce a aby bolo verejne prístupné. K vybudovaniu tohto areálu sa nám podarilo získať finančné prostriedky vo výške **25.400 eur**.

V súčasnosti prebieha proces verejného obstarávania na zhotoviteľa stavebných prác, ktoré máme v pláne zrealizovať v mesiacoch august a september 2022.

Verím, že aj v našej obci taká športovo-oddychová zóna prospeje nielen fyzickej, ale aj psychickej stránke širokej verejnosti, nakoľko tam nájdú využitie jednotlivci, ale aj celé rodiny.

Ing. Radoslav Nemeč  
starosta obce

