

SaronnoNews

Sport e salute all'aperto: tre nuove attrezzature per il Calisthenics nei parchi di Limbiate

Stefano Ciccone · Friday, April 9th, 2021

Il Comune di **Limbiate** si attrezza per incentivare lo sport e l'allenamento all'aperto: sono state installate in questi giorni **tre nuove strutture per praticare ginnastica nei parchi di Villa Mella, via Gargano e via Fiume**.

Le nuove attrezzature sono dedicate al **Calisthenics, la disciplina di allenamento a corpo libero** che, cioè, prevede di eseguire movimenti ed esercizi per allenarsi che utilizzano il peso corporeo come unica resistenza.

Questo sport ha origini antichissime e viene **utilizzato dalle squadre sportive e nelle scuole come mezzo di "educazione fisica"** grazie alla sua capacità di aumentare la coesione e la disciplina di gruppo.

Le aree fitness di questo tipo, specialmente in luoghi aperti come i parchi, sono **sempre più diffuse**. Il Calisthenics è inoltre una pratica che va sempre più diffondendosi, soprattutto tra i giovani, e che se praticata in gruppo può essere anche **un modo efficace per fare socialità all'insegna dello sport**.

«L'amministrazione comunale – **spiega il Comune con una nota** – ha intravisto la possibilità di offrire, soprattutto ai più giovani, **luoghi specifici dove ritrovarsi e costruire insieme una rete sociale improntata all'attività sportiva** e al benessere fisico».

This entry was posted on Friday, April 9th, 2021 at 3:52 pm and is filed under [Brianza](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.