



El grup de joves Titans Bars en un dels seus entrenaments setmanals a la instal·lació del parc Antoni Rovira i Virgili, al carrer Alguer de Vic

El 'boom' de l'street workout'

Vic estrena una instal·lació per practicar aquest esport nascut a Brooklyn i que s'ha convertit en un estil de vida. Un grup de joves en va fer la demanda a l'Ajuntament

Vic

Ramon Anglada

L'*street workout* es va començar a practicar a barris dels Estats Units com Brooklyn, on joves de classes populars entrenaven la seva força utilitzant mobiliari urbà i instal·lacions de parcs públics. És per això que aquesta disciplina està relacionada amb la socialització dels joves i el seu entrenament físic. Aquest esport és una barreja de diferents disciplines com la cal·listènia i els exercicis d'aixecar pes servint-se del propi cos, la gimnàstica esportiva o el *crossfit*. Amb tot, es caracteritza per practicar-se a l'aire lliure amb mobiliari urbà i es practiquen exercicis de força i equilibri com dominacions, flexions i algunes acrobàcies.

Amb l'ajuda de les xarxes socials i YouTube l'esport s'ha difós arreu del món i ha aterrat a Osona. Un jove de Vic, Miguel Ángel Espigares, va demanar a l'Ajuntament l'habilitació d'una zona per practicar l'*street workout*. Espigares explica que va conèixer la dinàmica "a partir d'un amic de fora de Catalunya" que li va despertar la curiositat i va començar a buscar vídeos al YouTube sobre com es practicava. Amb un grup d'amics van iniciar el seu entrenament al parc que hi ha entre la comis-



Nou mobiliari urbà fet per i per a joves

Vic Abans de la demostració de *street workout*, el regidor d'Esports i Joves, Titi Roca; la gerent d'ACVic, Maite Palomo, i membres del casal d'estiu Cívics van presentar divendres el nou mobiliari urbà que condicionarà l'espai. Es tracta d'unes taules i bancs construïts amb palets reciclats per part d'una quarantena de joves d'entre 12 i 16 anys del casal d'estiu. Des de Cívics i ACVic s'ha remarcat la importància de mobilitzar adolescents en activitats que fomenten la cohesió entre joves.

saria dels Mossos d'Esquadra i el cementiri de Vic. "Però no era una zona apta, ja que hi havia nens jugant i ens molestàvem mútuament", detalla.

A partir de la demanda formal a l'Ajuntament, i seguint el pla d'esports de la regidoria, es va tirar endavant el projecte per fer visible, segons paraules del regidor d'Esports i Joves, Titi Roca, "que l'esport no només es practica en llocs tancats". Al

ser a l'aire lliure i acumular constantment curiosos prop de la instal·lació al parc Antoni Rovira i Virgili, al carrer Alguer, és "un esport que fomenta la socialització i la cohesió entre joves", va apuntar divendres el regidor d'Esports en la roda de premsa de presentació.

De mica en mica, Espigares va ajuntar un grup d'amics interessats també en l'*street workout*, que han format el grup anomenat Titans Bars,

nom amb què tenen pensat presentar-se a competicions.

Com a esport, es requereix un bon escalfament de les articulacions i els tendons, perquè aquestes parts del cos se sotmeten a molta pressió, expliquen els que el practiquen. Però a banda d'això i d'unes bones instal·lacions com les de Vic, l'esport no necessita res més. Per això la seva popularitat s'ha disparat i atrau molts joves. Espigares i els seus amics es mostren molt satisfets del resultat i només esperen "no ser una molèstia per als veïns".

A la demostració de la dis-

És un esport que fomenta la socialització i cohesió entre joves

ciplina, que es va fer divendres a Vic, es va comptar amb Elisa Zamotaeva, que és al número 3 del rànquing estatal, que va animar "les noies interessades a practicar l'esport", ja que és una disciplina encara molt masculinitzada i "no és tan difícil com sembla". Zamotaeva assegurava que "tot i semblar que es requereix molta força, si es comença amb petits exercicis es millora de forma molt ràpida". Ara caldrà veure si l'*street workout* arrela a Osona i més joves s'animen a practicar-lo.

VIA WHATSAPP

646 079 023



Carrers de Vic mal escrits

Vic Algun carrer de Vic com aquest, al barri de l'Estadi, està pendent d'apostrofar.



Senyals que no es compleixen

Folgueroles El senyal ho diu ben clar. Prohibit estacionar a tota la plaça. Ehem!



Això se'n diu tenir poc respecte pels vianants

Prats de Lluçanès El cotxe envaeix completament el pas de vianants. Molt malament.



Uns esglaons gastats de tant utilitzar-los?

Vic Entre l'estació de trens i de busos de Vic. Aquests esglaons ara són un perill.



Els propietaris dels gossos sempre reben

Roda En aquest cas es queixen que no se'ls hi posa fàcil. La paperera està a tope.