

Adres URL strony <http://www.publikuj.org/51463>

## Mistrzostwa Polski Street Workout

ID artykułu: 51463 / 6092

URL: <http://www.publikuj.org/51463>

Plac, ćwiczenia i zawody kojarzą się z jednym Street Workout. Ten uliczny trening polega na wykonaniu ćwiczeń z ciężarem własnego ciała, podejmuje liczne inicjatywy edukowania i rywalizacji. Do 6 sierpnia na placu przed Galerią Krakowską odbywać się będą warsztaty i pokazy zwieńczone Mistrzostwami Polski Street Workout. A oprócz tego każdy będzie mógł spróbować swoich sił w strefie codziennych aktywności.

Określenie Street Workout w Polsce zaistniało w 2009 roku i jedną z jego głównych idei oprócz treningów jest prowadzenie zdrowego trybu życia. Ćwiczenia na świeżym powietrzu z wykorzystaniem różnych drążków i barierek zdobyły ogromną popularność. Najlepszych zawodników będzie można zobaczyć na przełomie lipca i sierpnia na Placu Jana Nowaka-Jeziorańskiego, gdzie powstanie specjalna strefa, w której odbędą się konsultacje, treningi oraz Mistrzostwa Polski Street Workout 2017.

Wszyscy wiemy, jak ważna jest codzienna aktywność fizyczna. Ruch i wysiłek wpływają na nasze samopoczucie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Wszystkich, którzy potrzebują motywacji zapraszam do odwiedzenia strefy Street Workout na Placu Jana Nowaka-Jeziorańskiego zachęca Jarosław Szymczak, dyrektor Galerii Krakowskiej.

Przez cały tydzień, od 31 lipca do 4 sierpnia, dostępna będzie strefa codziennych aktywności, w której specjaliści z Riznyk Street Workout School będą udzielać informacji, instruować oraz prezentować ćwiczenia. W godz. 10:00 - 15.00 strefa będzie dostępna do ogólnego użytku. Z kolei w godz. 15.00 - 18.00 prowadzone będą aktywności sportowe (m.in. treningi pokazowe, prezentacja ćwiczeń oraz udzielanie porad) przez Riznyk Street Workout School.

Warto wspomnieć, że Street Workout bierze swoje początki w większym stopniu z Krakowa. To właśnie tutaj została założona pierwsza grupa pasjonatów tego sportu. Z tego względu chcielibyśmy przybliżyć tą ogólnodostępną dyscyplinę mieszkańcom i zachęcić ich do aktywnego spędzenia czasu. Od początku wiedzieliśmy, że Galeria Krakowska będzie idealnym miejscem, gdyż często organizuje sportowe imprezy, wychodzi naprzeciw potrzebom mieszkańców Krakowa i wspiera lokalne inicjatywy. Bardzo się cieszymy, że to właśnie Galeria wsparła nas w rozwoju i popularyzacji Street Workout mówi Maksym Riznyk, jeden z organizatorów.

Zwieńczeniem cyklu Aktywne Lato Strefa Street Workout w Galerii Krakowskiej będą Mistrzostwa Polski, które odbędą się 5 i 6 sierpnia. Na specjalnej scenie, gdzie stanie profesjonalna konstrukcja, spotkają się najlepsi zawodnicy w kraju, którzy zostali wyłonieni do na drodze wideo-eliminacji. Zmierzą się oni ze sobą w dwóch kategoriach: siłowo-wytrzymałościowej i freestyle. Nie zabraknie ubiegłorocznych zwycięzców Mateusza Płachty (freestyle), Klaudii Nowak (freestyle kobiet) oraz Laury Kapitaniak (kategoria siłowa). Imprezę sędziować będą międzynarodowe sławy tej dyscypliny - Jordan Ogorzelski, Simona Mátéova, Dejan Stipke, Piotr Gorzela, Przemek Szulkowski, Lee Wade Turner oraz Denis Vitaliev. W tym roku zawodnicy powalczą o nagrody główne o łącznej wartości ponad 10 tys. zł. Imprezie towarzyszyć będą liczne atrakcje dla widzów oraz muzyka grana na żywo z gramofonów.

### STREFA STREET WORKOUT (31.07 - 4.08)

10.00 - 15.00- strefa dostępna do ogólnego użytku;

15.00 - start aktywności Riznyk Street Workout School- pokaz Street Workout;

15.00 - 16.00 czas wolny dla osób zainteresowanych Street Workout- udzielanie informacji, prezentacja ćwiczeń;

16.00 16.20- pełny trening pokazowy w wykonaniu Riznyk Street Workout School;

16.20 16.40 - czas dla osób zainteresowanych;

16.50 18.00 - pełny trening pokazowy w wykonaniu Riznyk Street Workout School.

## MISTRZOSTWA POLSKI STREETWORKOUT 2017 (5 - 6 sierpnia)

5 sierpnia 2017

Kategoria Freestyle:

12.00 - 13.00 Inauguracja zawodów / ślubowanie zawodników / prezentacja sędziów;

13.00 - 18.00 zawody o tytuł Mistrza Polski.

6 sierpnia 2017

Kategoria Siłowo - Wytrzymałościowa

12.00 - 13.00 Inauguracja zawodów / ślubowanie zawodników / prezentacja sędziów;

13.00 - 18.30 zawody o tytuł Mistrza Polski.

Organizatorzy:

Galeria Krakowska, Fundacja SILVA RERUM, RIZNYK Street Workout School

Złoty Sponsor:

6PAK

Sponsorzy:

Fabryka Siły, ZBÓJ Energy Drink

Partnerzy:

Flowparks, Body Fit, Nałęczowianka, Wake Up & Squat, Drużyna Mistrzów, Body Fit, Phoenix Fitness, Workout Shop, Cross Fit SOLVAY CF Kraków, Calisthenics ACADEMY, Zooteka, Forum Przestrzenie

Patronat Honorowy:

Jacek Krupa - Marszałek Województwa Małopolskiego

Aktywacja: 03/08/17 10:58, odsłony: 347