

INICIOS Y HISTORIA DEL STREETWORKOUT

INICIOS

El street workout surgió en Brooklyn, Nueva York, y desde ahí ha tenido un boom de crecimiento en los últimos años con grupos organizados como Ruff Ryders en Estados Unidos o Bartendaz han contribuido a su difusión y han podido dar a conocer su trabajo gracias a YouTube donde miles de personas en todo el mundo los han visto y han empezado a practicarlo.

Los principales ejercicios son dominadas, flexiones de codo, o vulgarmente llamado "carrito", dips (barras paralelas o vulgarmente conocidos como fondos), Muscle-Ups, sentadillas, crunches (abdominales), entre otros. El Street Workout también involucra ejercicios estáticos o también llamados trucos, ya sean de vuelo o fuerza como la bandera humana, el front lever, back lever, planchas, magic, super ole, 360, fondos y entre otros.

HISTORIA

El Street Workout surgió en Brooklyn donde los hombres afroamericanos competían para ver quién era el más fuerte utilizando su entorno como parques públicos, en las plazas públicas, farolas, barras y en otros casos haciendo ejercicios extremos, usando la calle como un gran gimnasio. Desde ahí ha tenido un boom de crecimiento en los últimos años con grupos organizados como Ruff Ryders en Estados Unidos o Bartendaz han contribuido a su difusión.

El movimiento tuvo un gran acogimiento en las calles habiendo personas colgadas en farolas haciendo dominadas, en la calle haciendo flexiones ...videos enseñando como entrenar en la calle. Rápidamente comenzaron a crearse otros grupos como (barbarians, barstarzz, highlandaz, team wingate, beastmode) llenando todos los parques de la ciudad y organizando campeonatos de esta nueva modalidad (NBXA , LI COMPETITION). Este deporte se difundió a lo largo de videos de Youtube llegando a otros países como Rusia, Ucrania , Letonia, España. Mucha gente confunde el Street Workout y los que lo practican con gente que ha estado en prisión y atribuyen sus cualidades a ello pero eso es falso, el Street Workout promueve valores como el respeto y la educación y sin contextualidad política creando comunidad en los barrios mas conflictivos y alejando a los jóvenes de las drogas y el alcohol.

Una vez se dio a conocer el Street Workout, miles de deportistas de distintas nacionalidades comenzaron a ejercitarse en las barras de los parques o gimnasios. Unos antes que otros, se dieron cuenta de la rápida progresión del deporte con constancia y una buena alimentación, lo que hace aún más atractivo. Unos de los países pioneros en este deporte son Ucrania y Rusia. Estos países tienen muchas instalaciones deportivas en las ciudades. Lo que comenzó siendo solo hacer dominadas, se amplió con una serie de ejercicios basados en la gimnasia deportiva y en los videos difundidos por los grupos estadounidenses antes mencionados. En Sudamérica, más concretamente en Colombia, se creó una modalidad de trabajo en barra llamada "Gimbarr", que consiste en el ejercicio en la barra sin usar la fuerza tanto como en el Street Workout, sino más bien la flexibilidad en las articulaciones y giros.

En el verano de 2011 se organizó el Primer Campeonato del Mundo de Street Workout en Riga, Letonia, en el que participaron competidores de EEUU, España, Rusia, Ucrania, Bulgaria, Noruega, Letonia. Del que salió campeón en la modalidad de freestyle el Ucraniano Ether (barstyeirs).

