

Cali, abril 30 de 2021.

Buscar



TEMAS DESTACADOS:

[Edictos y Avisos de ley](#)

[Versión PDF](#)

[Reactivación del Valle](#)

[COVID-19](#)



¡Work-out en el Cerro de la Bandera!

Juan Martín Bravo

Este cerro queda en el sur de Cali, y es una de las zonas con mayor potencial para el desarrollo de la actividad física, combinando un paisaje verde y vivo con recorridos de montaña y corrientes de aire fresco.

No siempre tuvimos un Cerro de la Bandera prometedor. En 1917 comenzó la explotación de carbón en sus minas, y aunque hacia los años 70 la actividad oficial fue desmontada, la minería ilegal se tomó la zona hasta entrados los 2000. La CVC encontró suelos estériles, túneles peligrosos, erosión, un paisaje horrible y una pérdida casi total de la fauna y la flora.

Junto al Dagma, intervinieron para atender la zona en 2013, y el avance logrado estos años nos permite soñar con posibilidades más allá de las 20 hectáreas en una recuperación ya adelantada. La inversión de 5 mil millones de pesos ha dejado buenos senderos ecológicos, una zona verde importante y unas instalaciones básicas para la actividad física. Vale la pena construir sobre lo construido, y crear una zona abierta y pública de work-out, para múltiples disciplinas.

Tomemos como ejemplo el crossfit, una de las actividades más populares hoy en día. Un rack de crosstraining concebido pensando en la eficiencia, permite que entrenen de una a veinte personas al mismo tiempo, en ejercicios de barra como pull-ups y muscle-ups y sentadillas o ejercicios de cuerda. Con otro tipo de estructura funcional también se pueden configurar poleas, sacos de boxeo, plataformas de salto y otras máquinas. Además con las instalaciones en la cima de una montaña, el cardio estará asegurado.

Invertir y hacer que funcione es posible. En Almussafes, España, el ayuntamiento hizo una inversión de 20 mil euros para crear una sala de crossfit en las instalaciones polideportivas locales, y ofrecen una capacitación gratuita a cualquier usuario para evitar que malos usos y lesiones.

Hay que insistir en que el municipio garantice el aprovechamiento y la seguridad de estas instalaciones, sean concentradas en una zona o repartidas en un recorrido. Es una inversión ínfima comparada con los grandes beneficios que puede traerle a la juventud y a los adultos mayores de toda la ciudad. Crear espacios que los ciudadanos puedan usar fomenta los recorridos por la ciudad, con una de las motivaciones más importantes para el ser humano como el cuidado de su salud.

Esta es una idea que corresponde a lo que somos como ciudad. A los caleños y caleñas les gusta hacer ejercicio y mantenerse en buen estado físico. Ofrecámosles instalaciones que los motiven a estar cada vez mejor.

*Estudiantes de grados 10° y 11°
modernízate!!!
Participa en el sorteo de una
Tablet Lenovo Tab M8 HD de última generación



imagen de referencia

DIARIO OCCIDENTE
*únicamente Palmira y Tuluá



clíc aquí

DESTACADO

LO MÁS VISTO

LO MÁS RECIENTE

Lo lamentamos. No hay nada que mostrar aún.

Recibe las noticias en tu correo electrónico

