

Por el deporte: alumnos Tec donan estructura de calistenia a parque



En búsqueda de **alternativas para hacer ejercicio** entre amigos y beneficiar también a la comunidad, jóvenes del **grupo estudiantil [CalisTec](#)** de campus Monterrey unieron esfuerzos con el gobierno municipal para llevar la **calistenia a un parque público de [distritotec](#)**.

Con la guía de mentores del Tec los alumnos del **[Tec de Monterrey](#)** generaron ideas para **establecer un espacio y una estructura para el ejercicio** al aire libre que se instaló en el **Parque Tecnológico**.

*“Queríamos hacer ejercicio de una manera más dinámica, algo con más adrenalina que pudiéramos hacer juntos y también **motivar a más gente a unirse**”,* señaló el presidente de CalisTec, **Emilio Gómez**.

*“En Monterrey, y en todo Nuevo León estuvimos buscando, viendo opciones y nos dimos cuenta que **no había ni siquiera un parque ideal, mucho menos el equipo adecuado para entrenar**”,* agregó José Luis Gómez, vicepresidente del grupo.

CalisTec compartió a **CONECTA** cómo acerca la **calistenia a su comunidad** y de qué manera está creando **espacios adecuados para el deporte** en entornos públicos de las zonas aledañas al Tec de Monterrey.

Espacios y estructuras para la calistenia

Si bien la calistenia permite **entrenar únicamente con la ayuda de tu propio cuerpo**, los líderes de CalisTec explicaron que existen diversas **ventajas al contar con equipo diseñado** para los ejercicios.

“Con tu cuerpo basta para entrenar calistenia, realmente gran parte de los ejercicios de calistenia los puedes realizar sin necesidad de material externo.

*“Pero para hacer un **entrenamiento completo y de élite**, como se espera, hay muchísimas **estructuras que pueden colaborar**, como se ve en la cultura de los ejercicios aéreos”, aclaró Emilio.*

El alumno contó cómo con ejercicios aéreos, mismos que **demandan la suspensión en el aire** con la ayuda de estructuras como barras, se es capaz de **desarrollar de mejor manera la fuerza, estabilización y postura.**

*“Con tu cuerpo basta para entrenar calistenia, pero para hacer un **entrenamiento completo y de élite las estructuras ayudan**”.- Emilio Gómez.*

De acuerdo con José Luis, **estructuras con barras**, ya sea una barra alta o barras paralelas, eran el **elemento faltante** para poder llevar su entrenamiento al siguiente nivel.

*“De ahí nos surgió la idea de hacer una estructura diseñada por nosotros para entrenar, pero nuestra intención siempre fue **traerla a la comunidad no sólo del Tec, sino de la zona sur de Monterrey**, donde vimos que faltaba este tipo de equipo”, recordó Emilio.*

*“Pensamos sobre todo en **personas como nosotros**, que somos foráneos y **no podemos movernos tan lejos todos los días**, pero también en aquellos que quieren aprender y no tienen un espacio para hacerlo”, añadió José Luis.*

De proyecto estudiantil a comunitario

Con la intención de acercar la calistenia a la comunidad, los estudiantes del Tec **investigaron cómo acercar estructuras de barras para calistenia** a personas de diversas edades y dimensiones.

Durante esta primera etapa de ideación, el presidente y vicepresidente **se enfrentaron a su primer reto: el diseño**, pues si bien Emilio y José Luis son ingenieros, ellos se encuentran estudiando la carrera de Nanotecnología.

*“Teníamos **noción de la parte de los números** y en algunas materias vimos un poco sobre cómo se **comportan las vigas**, pero realmente **todo fue bastante empírico**”, contó entre risas Emilio.*

Recordó que tienen conocimiento en modelado 3D y saben calcular los ángulos, pero tomaron **la experiencia de la gente que trabaja en los laboratorios del Tec** y de un herrero profesional de Aguascalientes, de donde es Emilio Gómez.

Para lograr la instalación de este tipo de equipo, **CalisTec se acercó al gobierno municipal de Monterrey** donde presentaron su proyecto. Explicaron la necesidad de este tipo de estructuras en la zona y los **beneficios que estas podrían traer**.

El municipio les otorgó el permiso para instalar una **estructura desmontable para calistenia en el Parque Tecnológico**, ubicado entre las calles Filósofos y Agrónomos **a tan sólo una cuadra del campus Monterrey**.



/> width="900" loading="lazy"> Proyecto con diseño Tec

Los alumnos desarrollaron un estructura para la calistenia desmontable. El diseño cuenta con **3 partes centrales para la estructura** con el objetivo de que en el futuro se añadan 2 secciones más.

Cuenta con una **altura máxima de 4 metros y 5 por 5 metros de longitud y profundidad**.

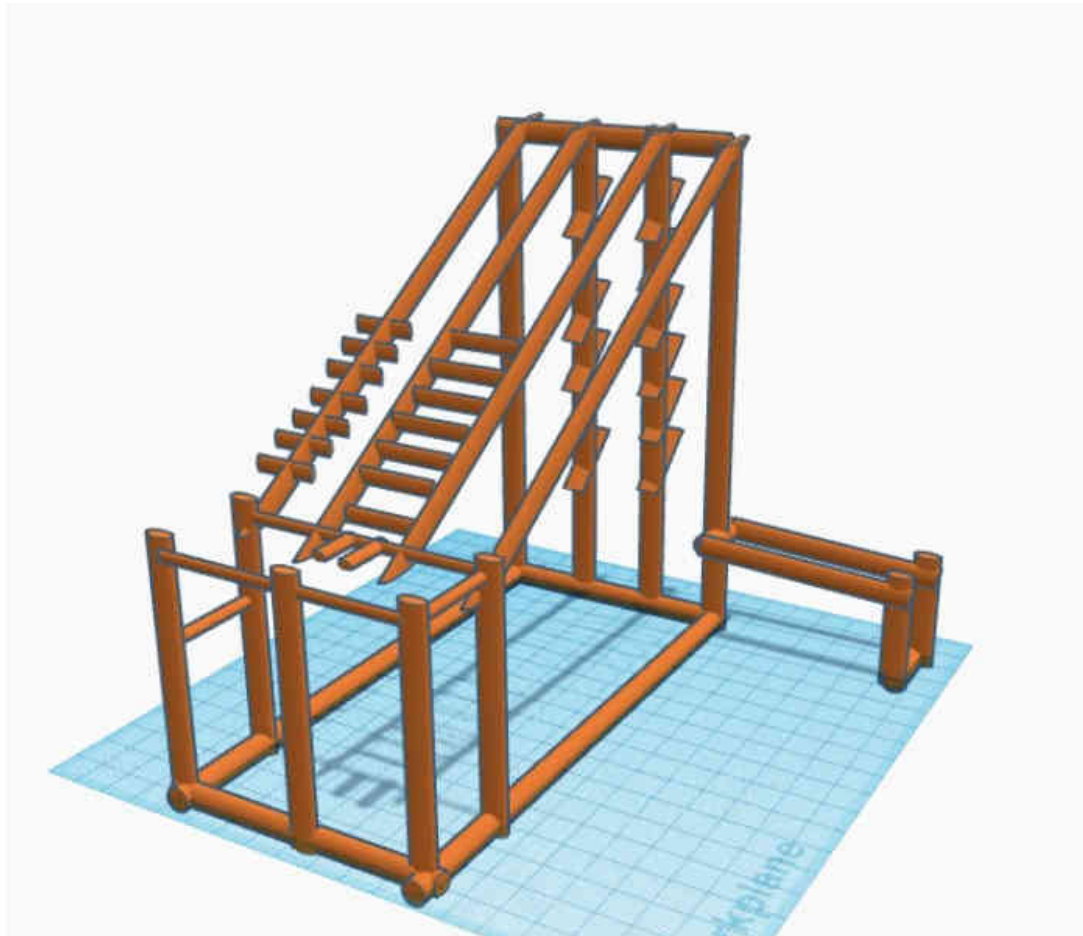
*“Hay una parte que es una **escalera en diagonal que alcanza la altura de cuatro metros** y ahí se pueden realizar ejercicios de brazo y de espalda.*

*“Otro lado tiene un **tubo con pequeños peldaños que le llamamos “la chimuela”** que igual es un ejercicio de brazo donde se puede **sentir la adrenalina mientras uno se suspende en el aire**” , contó José.*

Los creadores de esta estructura señalaron que cuenta también **con espacios para realizar ejercicios básicos** y con sus respectivas barras para pulgas, lagartijas, entre otros rutinas de calistenia.

La producción de este diseño fue realizada en Aguascalientes y mandada en partes a Nuevo León. Se ensambló finalmente en Monterrey.

*“Calculamos que **la estructura costó alrededor de 50,000 pesos** que nosotros recolectamos vendiendo cosas y haciendo fiestas para conseguir todo, dedicándonos al 100% en concretar este sueño”,* recuerdo Emilio.



/> width="900" loading="lazy">

CalisTec para sumar a una comunidad al bienestar

Emilio Gómez, líder de Calistec se inició en la disciplina para **mantenerse activo sin caer en una rutina.**

Tras **año y medio de practicar calistenia en su natal Aguascalientes**, y luego de llegar a campus Monterrey, el ahora presidente del grupo estudiantil quiso **compartir el deporte con su**

círculo cercano de amistades.

*“Junté a mi grupo de amigos y nos empezó a gustar un chorro, **empezamos a ir a parques cercanos como Fundidora** y a uno por la colonia Roma. De ahí surgió la **idea de crear el grupo para motivar a otras personas**”, contó Gómez*

*“Yo empecé la calistenia con Emilio el semestre pasado y **cuando empezamos a practicar no podía cargar mi propio peso**, pero ahora hemos avanzado y eso hizo que **más amigos se nos uniera**”, agregó el vicepresidente.*

“Queríamos diseñar una estructura para entrenar, pero también traerla a la comunidad del sur de Monterrey”.- Emilio Gómez.

De acuerdo con los jóvenes, **entrenar en parque públicos** fue el canal que les permitió **convivir con otros jóvenes, vecinos y niños** que también estaban **interesados en ejercitarse** y se habían inspirado al ver al equipo.

*“Hemos **formado una comunidad** con gente que realmente está tan interesada como nosotros; es muy satisfactorio **ver a niños pequeños que nos imitan o a los mismos vecinos que ven esta actividad sana en el parque**”, expresó José Luis.*

Además de la estructura que donaron a la comunidad, los estudiantes del Tec invirtieron en hacer **camisetas y en conseguir otros materiales de ejercicio** para quienes se unan a sus rutinas se sientan **incluidos y se motiven**.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: