



Amantes del crossfit valoraron Primera Jornada de la disciplina en Chillán

Una verdadera fiesta deportiva al aire libre, marcada por la confraternidad y la integración, fue la Primera Jornada de Entrenamiento Funcional que se desarrolló este sábado en la pista atlética del Centro Deportivo Quilamapu, bajo la organización de la Dirección de Deportes y Recreación del municipio de Chillán. Cerca de 200 exponentes de distintos gimnasios de crossfit, junto a niños, jóvenes y adultos que se inician en la disciplina, dieron vida a las distintas estaciones de ejercicios de fuerza y aeróbicos, que dieron paso a una breve competencia de levantamientos en la que algunos cultores de este creciente deporte mostraron sus dotes.

"Contento porque esta disciplina sigue abarcando más gente. Gran iniciativa de la Municipalidad de Chillán porque así la gente se anima a hacer cosas distintas, hubo una hermandad entre los distintos gimnasios y los box más pequeños tenemos una oportunidad para salir adelante", reflexionó Pablo Arruez, encargado del box CF Chillán.

"Agradecemos al municipio porque es la primera vez que en Chillán se hace una jornada de entrenamiento funcional con la marca crossfit. Se formaron lazos en esta disciplina que crea comunidad, donde uno trabaja con otro. La energía que se vivió en los levantamientos finales fue muy positiva", expresó Javier Acuña, encargado del Box Training FC.

Paz Clavería, cultura del crossfit en el gimnasio Newen de Chillán Viejo, confesó que "estamos contentos por participar en esta primera edición, la comunidad del crossfit en Ñuble está creciendo, la evaluación es positiva y creemos que podemos hacer una nueva versión mucho más grande".

Su compañero de box, Matías Chacón, declaró que "es importante generar comunidad entre los box, como atletas nos hemos reunido en competencias y esta iniciativa de la Dirección de Deportes y el alcalde Benavente es importante y se agradece".

El alcalde de Chillán, Camilo Benavente, recalcó que "estamos apoyando el crossfit porque es una disciplina que genera múltiples beneficios para la salud física y mental y que cada día sigue sumando adeptos, por eso articulamos este encuentro con cuatro box de Chillán y esperamos seguir creciendo".

El crossfit es un tipo de entrenamiento físico que practica ejercicios de alta intensidad y entre sus beneficios destacan mejorar la resistencia, la tonificación y el desarrollo emocional.

