



## Tor Ninja w Parku Borowiackim? Młodzi mieszkańcy pokazują moc street workoutu

Dodane przez Weronika Czarnowska - śr., 12/03/2025 - 12:18



### Kategoria

- Aktualności

W Parku Borowiackim w Czersku pod koniec ubiegłego roku powstała **strefa street workoutu**, czyli miejsce do ćwiczeń na świeżym powietrzu z wykorzystaniem masy własnego ciała przy użyciu małej sportowej architektury. Młodzi i kreatywni mieszkańcy pokazują jak można świetnie wykorzystać to miejsce.

Wśród aktywnych użytkowników nowego miejsca do ćwiczeń są Sebastian Karliński z Czerska

oraz Dominik Wiczanowski z Gotelpia. Wspólnie nagrali filmik (*zobacz poniżej*), w którym dzielą się propozycjami ćwiczeń i **zachęcają innych do spróbowania swoich sił w street workoucie!**

Sebastian i Dominik cieszą się, że takie miejsce powstało w Czersku, ponieważ wcześniej musieli korzystać ze street workoutu w sąsiedniej gminie. Jak sami podkreślają, tor przeszkód daje wiele możliwości, ale kluczowa jest kreatywność i otwarty umysł. - **Można stworzyć swój własny tor Ninja, dostosowując ćwiczenia do własnych umiejętności i stopniowo podnosić poprzeczkę. Pokazujemy na filmie jak trenować i co można zrobić** - mówi Sebastian. Na nagraniu (*od 14 do 17 sekundy*) widać m.in. wykonanie „ludzkiej flagi”, czyli ćwiczenia wymagającego ogromnej siły i kontroli ciała, które naśladuje ruch flagi.

Sebastian wyznaczył sobie bardzo ambitne cele! Marzy o starcie w prestiżowych Mistrzostwach Polski Streetworkout - Caliproject Championships, gdzie rywalizują najlepsi atleci z kraju czy w zawodach ARM RACE - ekstremalnym biegu na 10 km z przeszkodami. Jak podkreśla Sebastian, street workout w Parku Borowiackim jest dla niego bardzo dobrym przygotowaniem do wymarzonych startów w wyżej wspomnianych zawodach, jak i w programie Ninja Warrior Polska. - **Po ukończeniu 18 lat bardzo chciałbym wziąć w nim udział i zostać pierwszym reprezentantem naszej gminy w tym programie** - dodaje Sebastian.

Cieszymy się, że dostęp do takiej strefy aktywności w naszej gminie pozwala młodym mieszkańcom rozwijać swoje pasje, dbać o kondycję i marzyć o wielkich osiągnięciach. Kibicujemy Sebastianowi i życzymy powodzenia w realizacji marzeń! Może już niedługo zobaczymy go na ekranach telewizorów i będziemy mogli z dumą powiedzieć, że wszystko zaczęło się w naszym czerskim Parku Borowiackim!

**Trzymamy kciuki! Powodzenia!**

## Video file

*Film: Sebastian Karliński i Dominik Wiczanowski*

---

### Source URL:

<https://czersk.pl/aktualnosc/aktualnosci/5029-tor-ninja-w-parku-borowiackim-mlodzi-mieszkancy-pokazuja-moc-street>