

Моё хобби - воркаут.

Воркаут – это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

Плюсы воркаута:

Отсутствие затрат

Причем это отнюдь не означает, что вы не вкладываетесь в свое физическое совершенствование. Вы едва ли потратите ползарплаты на занятия воркаутом. Все, что вам понадобится, это удобная спортивная одежда и кроссовки. Никаких абонементов и любых других финансовых вложений. Вышли на улицу в спортивной форме – готовы к тренировке!

Красивое тело

Уличные тренировки при всей своей простоте довольно разнообразны – у опытных любителей арсенал упражнений довольно велик. К тому же, они подбираются таким образом, чтобы гармонично развивать все тело. Это миф, что у любителей уличных тренировок ноги отстают от рук – при регулярном выполнении комплекса упражнений увеличиваются силовые показатели, а в сочетании с правильным питанием можно добиться рельефа не хуже, чем в спортзале.

Здоровый образ жизни

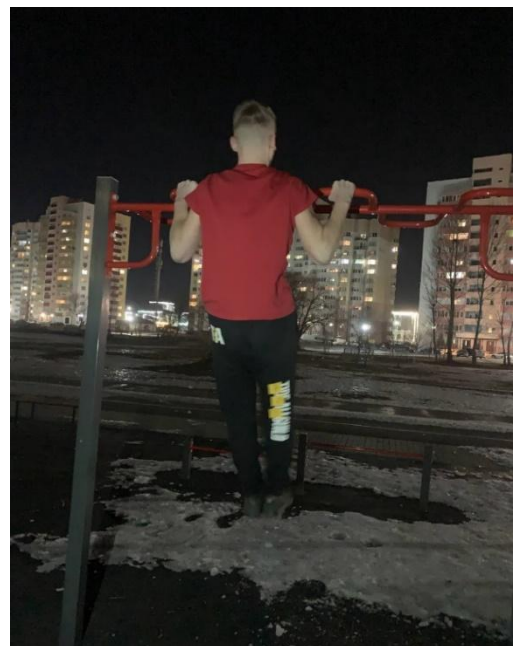
Отсутствие дополнительных отягощений поможет избежать ненужных травм и не перенапрягаться. В сочетании со здоровым питанием занятия на улице не только помогут сделать тело привлекательнее, но и скажутся положительным образом на самочувствии. А главное – вы станете больше времени проводить на свежем воздухе!

Возможность посоревноваться

Конечно, воркаут не включен в Олимпийскую программу и пока не признан официально видом спорта, но так или иначе им является: по воркауту даже проводятся соревнования! А значит, занимаясь на улице, вы можете ставить перед собой цели и добиваться их. Хотите – будете бороться за звание чемпиона двора, а хотите – дорастете до претендента на звание чемпиона мира!

Защита суставов.

Связки и суставы – ахиллесова пята любого тренирующего человека. При современном режиме жизни они очень чувствительны и уязвимы. Будучи не приспособленными для занятий с тяжелыми весами, они легко травмируются и долго восстанавливаются после травмы. Как правило, самые слабые зоны организма – запястья, локти, колени, нижняя часть спины, бедра, ромбовидные мышцы (мышцы, поднимающие лопатку), позвоночник, плечи и шея. Тренировки с собственным весом естественным образом воздействуют на суставы, укрепляют связки и сухожилия и при



соблюдении техники безопасности не причиняют им вреда. Более того, снижается риск возможных повреждений в будущем.