



Воркаут: что это и какими простыми словами это можно объяснить?

Одним из популярных видов спорта, который привлекает все больше и больше людей, является воркаут или также называемый стрит-воркаут. Но что же это такое и какими простыми словами можно объяснить суть воркаута?

1. Воркаут: что это?

Воркаут – это систематическое выполнение упражнений на открытом воздухе или на специальной площадке, с использованием собственного веса тела. Он представляет собой комплекс упражнений, которые выполняются без специального оборудования или гантелей. Воркаут развивает силу, гибкость и выносливость, а также способствует улучшению общей физической формы.

2. Стрит-воркаут и его значение

Стрит-воркаут – это одна из разновидностей воркаута, которая сочетает в себе элементы аэробных и силовых упражнений. Он получил свое название благодаря практике проведения тренировок на открытых площадках и уличных объектах, таких как перекладины, турники и скамейки. Стрит-воркаут значит использование окружающей среды и присутствие ограниченных ресурсов.

3. Комплекс упражнений

Основная идея воркаута заключается в выполнении комплекса упражнений, которые объединяют различные виды физической активности. Комплекс

может включать в себя прыжки, отжимания, подтягивания, приседания, планки и другие упражнения. Каждый комплекс строится с учетом целей и физической подготовки участника.

4. Зона воркаута

Для занятий воркаутом не требуется специальное оборудование или тренажерный зал. Достаточно найти подходящую площадку на свежем воздухе или уличные объекты, такие как перекладины и турники. [Зона воркаута](#) может быть установлена в парке, сквере или даже на детской площадке.

5. Преимущества воркаута

- Силовой тренинг: Воркаут развивает силу мышц и укрепляет тело;
- Гибкость: Упражнения воркаута способствуют улучшению гибкости и подвижности;
- Кардиотренировка: Сочетание мощных физических нагрузок и активного отдыха делают воркаут эффективной кардиотренировкой;
- Развитие выносливости: Регулярные тренировки воркаута помогают увеличить выносливость;
- Доступность: Воркаут не требует дополнительных затрат на тренажеры или абонементы, он доступен каждому.

Итак, воркаут – это спортивная деятельность, которая позволяет развивать силу, гибкость, выносливость без привлечения специального оборудования и тренажеров. Выполняя комплекс упражнений на открытом воздухе, на уличных объектах или специальной площадке, вы можете сохранить прекрасную форму и насладиться всеми преимуществами, которые предоставляет воркаут.

Оборудование для занятий воркаутом

1. [Турник](#). Турник является основным элементом для занятий воркаутом. Он позволяет выполнять разнообразные упражнения на руках, такие как подтягивания, различные вариации обратных отжиманий и т.д. Турник может быть как навесным, так и напольным, в зависимости от доступного пространства и предпочтений.
2. [Шведская стенка](#). Шведская стенка – это важный элемент для тренировок воркаута, особенно для развития гибкости и силы мышц корпуса. С ее помощью можно выполнять упражнения на верхние и нижние пресс, а также различные вариации отжиманий. Зависимо от

- модели, шведская стенка может быть оборудована дополнительными приспособлениями, такими как турники и рукоходы.
3. [Параллельные брусья](#). Параллельные брусья необходимы для выполнения упражнений на плечи, трицепс, грудные мышцы и мышцы рук. Они также помогают укрепить мышцы пресса и ног. Параллельные брусья могут быть навесными или стационарными, их выбор зависит от конкретного тренажера и требований пользователя.
 4. Столбы. Столбы - это простое и удобное оборудование, которое позволяет выполнять различные упражнения на руки и ноги. Они представляют собой два вертикальных столбика, расположенных на расстоянии друг от друга. С их помощью можно выполнять подтягивания, приседания, выпрыгивания и многое другое.
 5. Змейка. Змейка - это уникальное оборудование, представляющее собой конструкцию в форме зигзага. Она позволяет тренировать не только мышцы верхней и нижней части тела, но и развивать координацию движений. Змейку можно использовать для выполнения разнообразных упражнений, таких как подтягивания, прыжки и т.д.
 6. [Прямая или наклонная скамьи](#). Прямая или наклонная скамьи используются для пресса, различных вариаций отжиманий и упражнений на грудные мышцы. Они позволяют укрепить мышцы тела и развить силу.
 7. [Рукоход](#). Рукоход – это дополнительное оборудование, которое помогает развивать силу кистей и предплечий. Он представляет собой ряд горизонтальных перекладин, расположенных на разной высоте. С его помощью можно выполнять ходьбу на руках, различные упражнения на кисти и укреплять мышцы верхних конечностей.

Важно помнить, что правильный выбор оборудования для занятий воркаутом зависит от ваших физических возможностей и целей тренировок. Перед покупкой советуем обратиться к профессионалам, которые помогут подобрать оптимальное оборудование и дадут рекомендации по его использованию.

В д. Лясковичи Ивановского района имеется такая площадка под открытым небом, которую могут посетить и горожане и сельские жители.