

ФЕСТИВАЛЬ | Уличное спортивное движение завоевывает популярность у молодых магнитогорцев

Воркаут – это сила и выносливость



ИННА ФОКИНА

В спортивном павильоне «Металлург-Магнитогорск» прошел фестиваль уличных движений, объединивший многие популярные на сегодня спортивные дисциплины – CrossFit, Tricking, Parkour, Break Dance.

Каждому в зале была выделена площадка с необходимыми спортивными снарядами. После показательных выступлений представителей движений началась свободная тренировка, где каждый желающий мог попробовать свои силы и попросить опытных спортсменов провести инструктаж.

Паркур молодежь переболела несколько лет назад. А вот кроссфит и трикинг – пока новые, незнакомые, а потому стремительно набирающие популярность спортивные движения. Кроссфит – это экстремальная система общей физической подготовки, основанная на чередующихся, иногда случайным образом, базовых движениях из различных видов спорта, выполняемых с высокой интенсивностью. Можно назвать это также анаэробной тренировкой, которая улучшает работу легких и сердца. Трикинг – это спортивная активность, представляющая собой сочетание движений боевых искусств, гимнастики и брейкданса.

Но наиболее популярно сейчас движение воркаут. Workout определяют как уличное спортивное движение, для занятий которым всего лишь необходимо владеть своим телом. Воркаут базируется на упражнениях с подручными средствами: скамейками, турниками, стволami деревьев и архитектурными конструкциями. Акцент делается на развитии силы и выносливости.

Воркаут появился в Магнитогорске в 2010 году. Лидером местного движения стал Дмитрий Тетервяков. Он и его последователи вовремя уловили возникшую у спортсменов необходимость объединиться. С самого начала ребята поддерживали магнитогорский штаб «Молодой гвардии». Первые городские соревнования по воркауту прошли в январе этого года, позже магнитогорские спортсмены приняли участие в соревнованиях в других городах России. Несколько раз им удалось продемонстрировать очень высокие результаты.

Кроме показательных выступлений представителей различных спортивных движений, гости фестиваля увидели выступление танцевальных коллективов и рэп-исполнителя Андрея Гаврилова



Активистов воркаута поддерживает городской штаб «Молодой гвардии»