

*МОИ ЗАНЯТИЯ*

# *STREET WORKOUT*



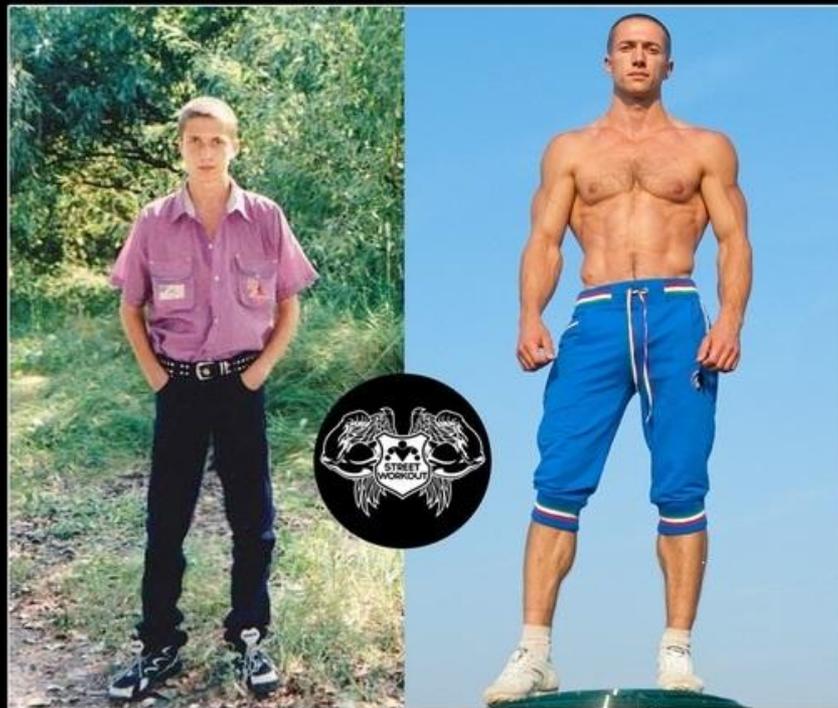
# STREET WORKOUT

Уличный вид спорта занятия на турниках на брусьях. История Street Workout началась в 2008 году, когда чернокожие парни начали свои тренировки и смешали их с гимнастикой и силовыми упражнениями. В течение всего времени данное направление совершенствовалось и набирало обороты. Наиболее быстрый способ распространения Street Workout получил благодаря такому сервису, как YouTube. Далее ролики с нашими темнокожими братьями начали распространяться по социальным сетям и Workout начал набирать сторонников движения во всех уголках планеты. Распространителями Street Workout стали Динис Минин и Михаил Баратов.



# STREET WORKOUT

Основная их цель в тренировках заключалась в совершенствовании своего тела, а также о развитии подобного уличного спорта среди массы населения по всему миру.



БОЛЬШЕ WORKOUT-ДЕМОТИВАТОРОВ НА [WWW.STREET-WORKOUT.ORG](http://WWW.STREET-WORKOUT.ORG)

# STREET WORKOUT

Помимо этого, также развивается дополнительное направление *handstand*, в котором тренируются стойки на руках, ходьба на руках, отжимания в стойке на руках, силовые выходы в стойку (спичаги) а так же «солнышко, нивилада, ласточка, флажок, стулчик, и др.»



# STREET WORKOUT

Солнышко это элемент на турнике его еще называют большими оборотами который является красивым элементом но и немного опасным элементом.



# STREET WORKOUT

Стойка на руках это не сложный элемент сюда входит и ходьба на руках и отжимания в стойке.



# STREET WORKOUT

Нивилада это вис на одной руке в изогнутом положении.



# STREET WORKOUT

Ласточка это вертикальный вис с немного разделенными ногами. Этот элемент на поминает ласточку поэтому он так назван.



# STREET WORKOUT

Мне нравится данный вид спорта, в нем я смог найти себя, ведь он доступен любому человеку, нужно только желание.



# *STREET WORKOUT*



*ТЕПЕРЬ ТЫ СДЕЛАЙ СВОЙ*

---