

STREET WORKOUT

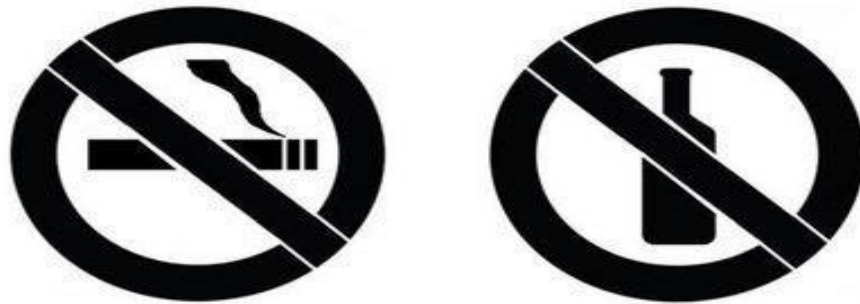


STREET WORKOUT — (АНГЛ. ВУЛИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ) — ТРЕНУВАННЯ НА ТУРНІКУ, БРУСАХ, ЯКЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ ТІЛЬКИ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ. Є ЩЕ ОДИН ВИД ТАКОГО ТРЕНУВАННЯ, ЯКИЙ НАЗИВАЄТЬСЯ GHETTO WORKOUT, ВІН ПРИЗНАЧЕНИЙ НА СИЛОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ, В ТОЙ ЧАС ЯК STREET WORKOUT ПОЄДНУЄ В СОБІ ТЕХНІКУ І СИЛУ. ОСНОВНИМ ЗАНЯТТЯМ НА ТУРНІКУ Є ПІДТЯГУВАННЯ. ЛЮДИНА ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ ВОРКАУТОМ НАЗИВАЄТЬСЯ НЕ ІНАКШЕ ЯК ВОРКАУТЕР, ТЕРМІН — ТУРНІКМЕН, ЯКИЙ ЧАСТО ВЖИВАЮТЬ У ЗАСОБАМ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НЕ ЗОВСІМ ПРАВИЛЬНИЙ



ВИДИ ВОРКАУТУ:

- 1) Гетто Воркаут !
- 2) Джимбар!
- 3) Вулична гімнастика !



**МЫ НОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**

1) ГЕТТО ВОРКАУТ - ЦЕ ТРЕНУВАННЯ ЯКІ ПРИЗНАЧЕНІ НА СИЛОВІ НАВАНТАЖЕННЯ.



2) ГІМБАР- це елементи на
силу і гнучкість одночасно.
Найчастіше ці елементи
являють собою
послідовність різних дій .



3) ВУЛИЧНА ГІМНАСТИКА – ЦЕ ГІМНАСТИКА У ВУЛИЧНИХ УМОВАХ ! ВСІ ГІМНАСТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ЯКІ МОЖНА ВИКОНАТИ НА ВУЛИЦІ !



ОСНОВНИМ ІДЕОЛОГОМ ВОРКАУТУ В УКРАЇНІ Є ДЕНИС МІНІН



ЩОРОКУ ДЕНИС ЗБИРАЄ В УКРАЇНІ «WORKOUT FEST», НА ЯКОМУ ЗБИРАЮТЬСЯ КРАЩІ ТУРНИКМЕНИ З РІЗНИХ КРАЇН: АМЕРИКА, РОСІЯ, ЛАТВІЯ ТА ІНШІ.



МИ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ !!











S.V.V.

THE END!

