

# «Тренажёрный зал под открытым небом».



- **WORKOUT (ВОРКАУТ) - это тренировка с использованием веса собственного тела на специализированных спортивных комплексах под открытым небом.**



- **«Workout» - это вид спорта для людей с любым уровнем подготовки.**
- **Этот вид спорта является одним из самых доступных, так как в качестве снаряда здесь выступает лишь перекладина и собственное тело.**
- **Новички могут начинать с простых упражнений вроде подтягиваний или отжиманий, а тем, кто со спортом на «ты» подойдут более сложные элементы «Workout», которые напоминают сложные акробатические композиции.**

**Целью проекта является развитие культуры здорового образа жизни среди населения, популяризация ВОРКАУТ движения и приобщение населения к занятиям наиболее доступным и бесплатным видом физической культуры – спортом на турниках (ВОРКАУТ).**



## **Задачи:**

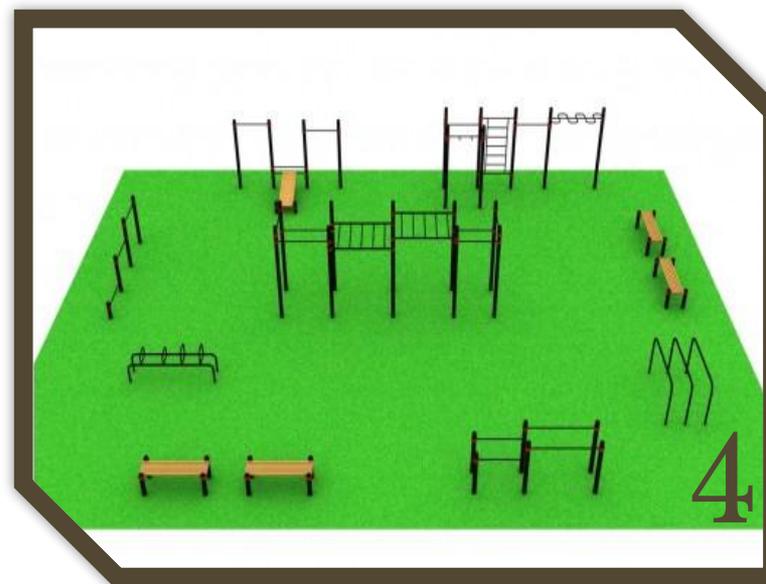
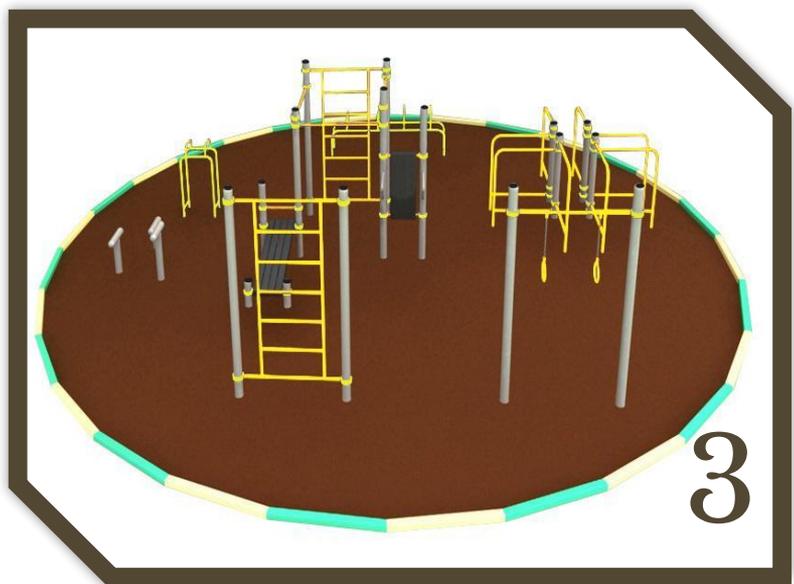
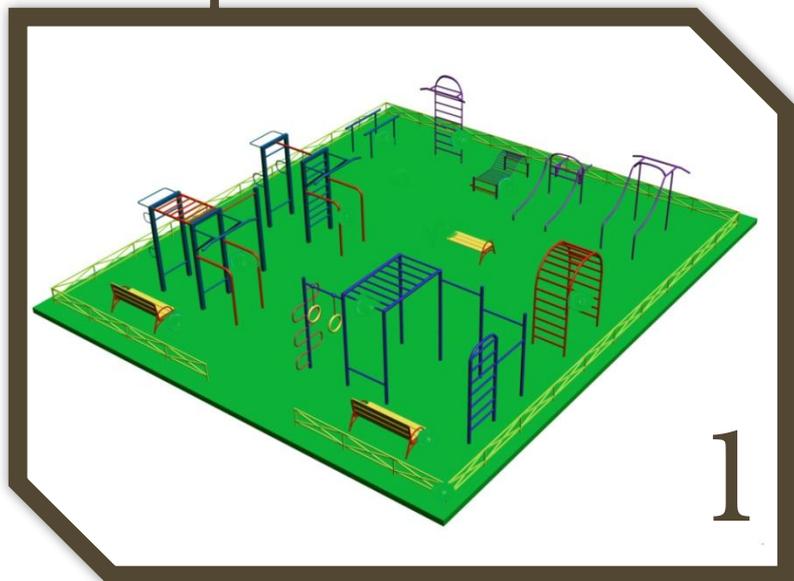
- **Создание инфраструктуры шаговой доступности для регулярных занятий населения микрорайона «Заринский» физической культурой и спортом (а точнее – уличной гимнастикой);**
- **Формирование благоприятного вектора уличного досуга среди молодежи;**
- **Создание материальной базы для проведения соревнований по Воркаут.**

# **«WORKOUT».**

- **1. Возможность развить силу, мощь, выносливость и другие физические и психологические показатели для дальнейших занятий другими видами спорта, будь то тяжелая атлетика, парккур или что-либо еще;**
- **2. Научиться применять для развития своего тела не только специальные спортивные снаряды, но и обычные предметы, с которыми мы сталкиваемся ежедневно;**
- **3. Возможность найти новых друзей и единомышленников и постоянно обмениваться с ними опытом в деле самосовершенствования;**
- **4. Найти здоровую альтернативу употреблению алкоголя, наркотиков и другим деструктивным занятиям.**

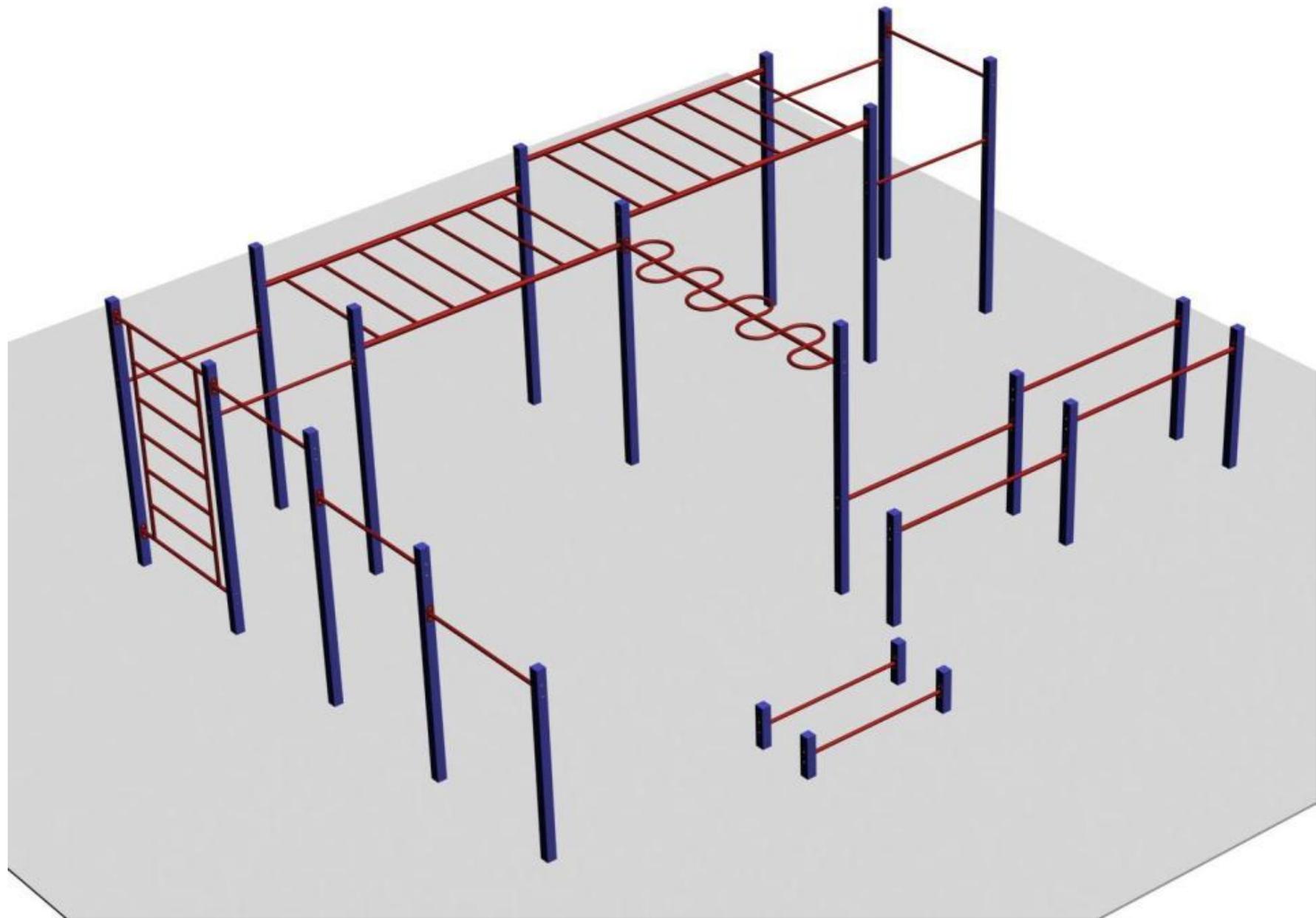


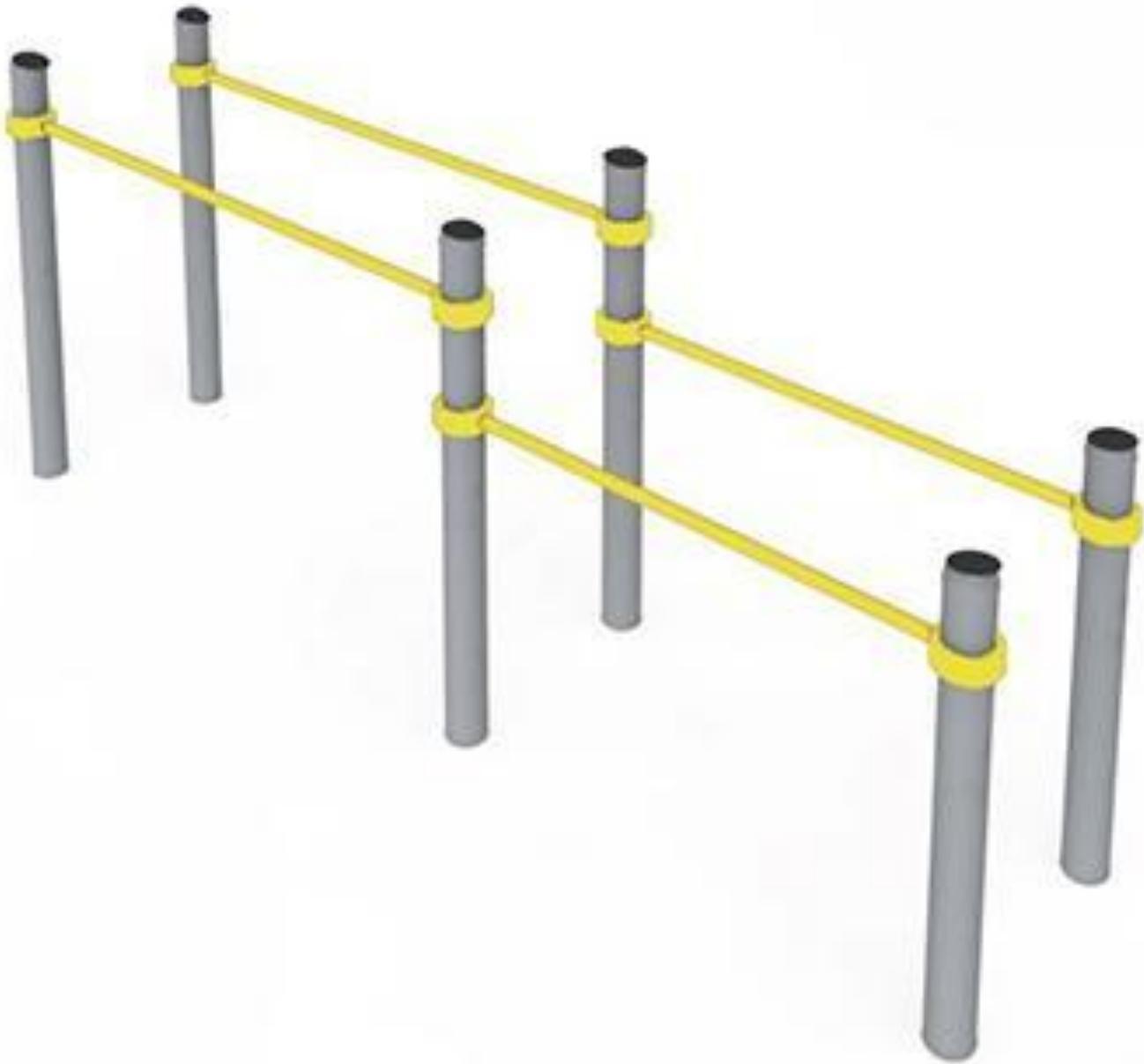
# Варианты компоновки площадки

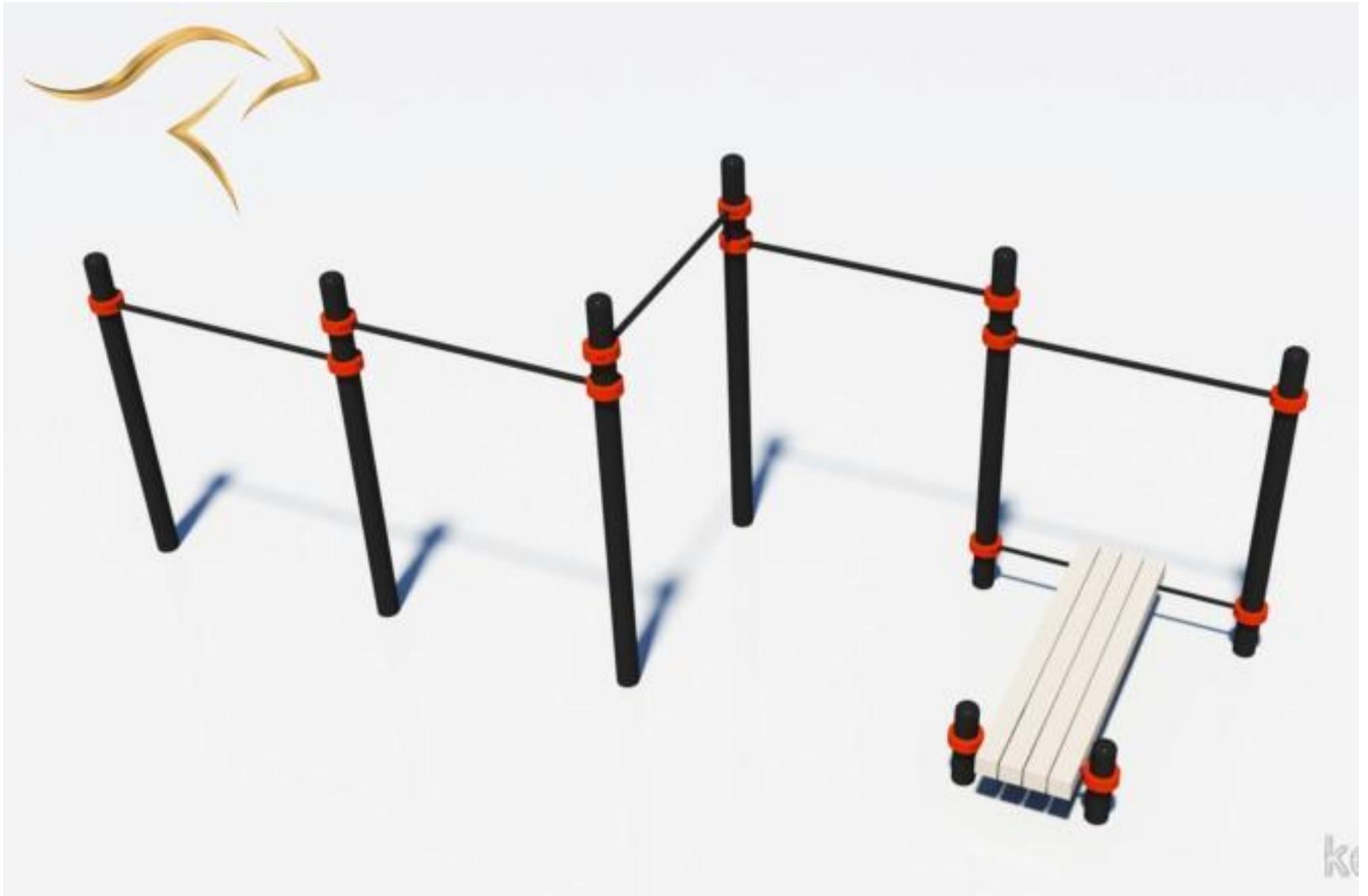




**SPORTMEN**  
спортивное  
оборудование











# Преимущества покрытий на основе каучуковой крошки

- **ПРОЧНОСТЬ**
- **ИЗНОСОСТОЙКОСТЬ**
- **ДОЛГОВЕЧНОСТЬ**
- **БЕЗОПАСНОСТЬ**
- **ЭКОЛОГИЧНОСТЬ**
- **ЛЕГКО УБИРАТЬ И МЫТЬ**
- **НИЗКАЯ СТОИМОСТЬ**
- **РЕАЛЬНЫЙ СРОК**
- **ЭКСПЛУАТАЦИИ более 10 лет**



# Тренажёрный зал под открытым небом

① ОП4 Брусья параллельные (уличные)

② ВА-6 Гимнастическая стенка с турником

③ ВА-4 Брусья для подтягивания



④ ВА-5 Брусья для отжиманий

⑤ ВА-7 Рукоход

⑥ 700.242 Гимнастический комплекс ГК2

⑦ ОП15 Скамья изогнутая

⑧ ВА-1 Комплекс для Воркаута №1

⑨ ВА-2 Комплекс для Воркаута №2

⑩ СДП6.1 Скамья без спинки

⑪ СДП6 Скамья со спинкой

⑫ 700.528.1 Ограждение открытой площадки

