



Трюки из обычного двора

Лучшие воркаутеры страны продемонстрировали, как развить тело с помощью турника

Оказывается, простого дворового турника достаточно, чтобы накачать своё тело и освоить ряд трюков, которые заставят ахнуть невольных зрителей. Возможные способы «оседлать» турник показали участники Всероссийского воркаут-фестиваля в Екатеринбурге.



В фестивале участвовали молодые люди со всей страны, свердловские воркаутеры стали сильнейшими в силовом троеборье

Тренировки на уличных снарядах, их ещё называют воркаут, стали в последнее время невероятно популярными. Это доступный спорт – перекладины стоят практически в каждом дворе. Но бесчисленными подтягиваниями и длительными стойками на руках уже никого не удивить. Повторить это сегодня сможет любой парень.

Лучшие воркаутеры со всей страны, приехавшие на фестиваль, продемонстрировали трюки посложнее. Они буквально летали вокруг своего снаряда. Подтягивались с тяжёлым грузом, а в завершение показывали фристайл просто на асфальте — без всяких дополнительных приспособлений. Держать тело параллельно земле, стоя на кончиках пальцев? Пожалуйста. Примечательно, что воркаутом занимаются непрофессиональные спортсмены. Это обычные парни, которые стремятся быть в форме.

Екатерина Градобоева



Женя Серебrenникова



Женя Серебrenникова



Женя Серебrenникова



Женя Серебrenникова

Поэзия

Мне сделали
переливание души.
Я раньше думала,
что это невозможно,
Что это мутно и очень
сложно,
Что требуются острые
ножи,

Лекарства внутривенно
и подкожно,
Что нужен очень редкий
препарат
Для очищения мозгов
от беспокойства.
Живое сердце – сложное
устройство,
Чуть что не так – болит,
в работе спад,

Депрессия и нервное
расстройство.
Я сомневалась,
что найдётся эскулап,
Способный устранить
мою тревогу.
Не верю в него,
но всё же – к богу
Взывала, но, похоже,
он ослаб
Или вообще забыл
ко мне дорогу.

Мне требовался
срочный карантин,
Диагноз верный
и бесплатное лечение,
Режим постельный,
тёплое общение
И средство
от непрошенных морщин,
Иньекции
от саморазрушения.

Весёлой, яркой, молодой
непросто быть...
Спасенье в том,
кто смог меня любить.
Светлана Прохорова

Если ты тоже пишешь стихи – отправляй их на нашу почту ne@oblgazeta.ru или оставляй в нашей группе на сайте «ВКонтакте». Там ты можешь получить критику от участников сообщества, а также почитать стихи других авторов. Присоединяйся!



У «Новой эры» есть своя группа на сайте «ВКонтакте»

Молодёжный спецвыпуск «Областной газеты» – «Новая эра» №612

Обратная связь:

620004 г. Екатеринбург, ул. Малышева, 101, оф. 323.

«Областная газета», «Новая эра».

Тел.: (343)375-80-33, тел./факс:374-57-35.

e-mail: ne@oblgazeta.ru

сайт: <http://www.oblgazeta.ru/newage/>



Главный редактор: Дмитрий Полянин.

Корреспонденты: Дарья Базуева, Екатерина Градобоева, Сергей Дианов, Ксения Дубинина.

Вёрстка: Елена Булышева, Татьяна Никитина, Александр Панов.

Дизайн: Анна Шаломова.