

# Прокачанные ребята

Три способа сделать себя сильнее без специальных тренажёров

**Спортивные комплексы и тренажёрные залы уже не в моде. Сегодня, чтобы добиться атлетической формы телосложения и поразить зрителей, для занятий достаточно обычной дворовой спортплощадки или пары гимнастических матов.**

За последнее время из-за границы, посредством Интернета, в Россию проникло несколько новых видов спорта. Их главная особенность заключается в том, что ими может заниматься кто угодно, когда угодно и где угодно. Такая практичность и стала ключевым моментом для тех спортсменов, которые сегодня осваивают Workout (воркаут), Crossfit (кроссфит) или Tricking (трикинг).

## «ЛАСТОЧКИ И САМОЛЁТЫ»

Наличие турника, брусьев или хотя бы понимания того, что из себя представляет каждый из перечисленных снарядов – и ты уже смело можешь начинать заниматься воркаутом.

Эта дисциплина направлена на комплексное развитие тела в любых условиях путём силовых тренировок с собственным весом. Подтягивание на перекладине и простые отжимания – базовые упражнения воркаута. Со временем в программу тренировки можно включать сложные элементы: «ласточка», «самолёт», различные скрутки и так далее. Сам спорт хорош тем, что не ставит перед спортсменом жёстких рамок: каждый волен выполнять те упражнения, которые ему нравятся. Но чтобы действительно добиться высоких результатов, потребуется и правильно питаться, и соблюдать режим дня, и ходить на ежедневные тренировки.

Принято считать, что это движение пришло к нам из Америки около четырёх лет назад. Именно тогда в Интернете стали появляться видео, на которых большие, накачанные чернокожие парни вытворяли немыслимые вещи на простых турниках. Глядя на них, наши ребята тоже стали выходить во двор и оккупировать местные спортплощадки, пытаться повторить то же, что и зару-

бежные «товарищи». Но, основатель и руководитель движения воркаут в Екатеринбурге Глеб Цыбин считает, что всё новое – это хорошо забытое старое, и то, что сегодня приписывается американцам, у нас существовало ещё со времён наших дедов. Просто сегодня молодёжи напомнили, каких результатов можно добиться, не прибегая к «железу» и специальным тренажёрам.

Просмотр нескольких роликов в Интернете вызвал цепную реакцию. Со временем спортплощадки Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Челябинска перестали пустовать. В апреле 2011 года воркаут пришёл и в Екатеринбург. Нет, здесь, конечно, уже были свои спортсмены, которые занимались и раньше, но всё это проходило на дворовом уровне. Глеб Цыбин создал группу в социальной сети «ВКонтакте» ([http://vk.com/workout\\_ekaterinburg](http://vk.com/workout_ekaterinburg)), через которую стал собирать людей для проведения открытых тренировок. Со временем количество участников росло, и на занятия стало приходить всё больше и больше народа. Образовался костяк екатеринбургских воркаутеров, с которыми Глеб начал организовывать открытые выступления на различных фестивалях города и проводить открытые соревнования. На сегодняшний день команда организует акцию «Тур по району», задача которой – в каждой части города собирать спортсменов и проводить с ними тренировку.

## БИТВА ЗА МУСКУЛЫ

Подтянуться 50 раз, отжаться 100, присесть 150, к тому же выполнить все эти упражнения за 15 минут – так выглядит одна из самых простых тренировок кроссфитеров.

Кроссфит – дисциплина, в которой обычно за небольшой промежуток времени выполняется набор разнообразных упражнений из спортивной гимнастики, тяжёлой атлетики и кардиотренировок. Обычная тренировка кроссфитера состоит из нескольких раундов, каждый из которых включает от трёх до пяти



...Заниматься как угодно, когда угодно и где угодно

упражнений. Основная задача спортсмена – выполнить максимальное количество раундов за отведённое время или определённое количество раундов за минимальное время. Программа выполняется суперсетами, то есть без перерыва. Таким образом, кроссфит считается самым здоровым видом подготовки, которая позволяет открыть неисчерпаемые физические ресурсы человека независимо от возраста.

В США на протяжении последних шести лет проводятся мировые соревнования по кроссфиту, победители которых демонстрируют значительно более высокий уровень физической подготовки, чем даже олимпийские чемпионы в общепринятых видах спорта. В России пионеры кроссфита появились около двух лет назад. Сегодня численность активно занимающихся кроссфитеров в России составляет более 50 000 человек.

Этим летом в Москве прошёл первый чемпионат России по кроссфит-играм, на которых наш земляк Фёдор Серков из Екатеринбурга занял третье место. Бронзовый призёр активно продвигает эту дисциплину у себя в городе. Недавно он выступил в роли тренера в проекте «Передвижной спортзал», где абсолютно бесплатно проводил занятия по кроссфиту для всех желающих.

## БОЕВАЯ ГИМНАСТИКА

Что получится, если соединить паркур, брейк-данс, акробатику и боевые искусства? Ответ прост: самая зрелищная и молодая спортивная дисциплина – трикинг.

Нельзя с точностью сказать, где зародился трикинг. Его эле-

менты – это слияние различных видов спорта в один. Он формируется из трёх основных составляющих: кикинг – ударная техника ногами, твистинг – вращения в разных плоскостях, нестандартные трюки и различные винты, а так же стайл – это оригинальные комбинации, которые придумывают сами спортсмены, тем самым формируя собственный стиль.

В России о трикинге заговорили лишь два года назад, когда московские организаторы попытались провести первый чемпионат, который собрал всего чуть больше 30-ти трикеров со всей страны.

Большинство ребят, которые пытаются освоить его элементы, – любители паркура. Вот и Валерий Кандрашев, в прошлом оголтелый трейсер, теперь ежедневно ходит в гимнастический зал с татами и оттачивает удары ногами, совмещая их с различными акробатическими сальто. Если же выбраться в зал нет возможности, то отправляется в ближайший парк.

Трикинг – это отличный способ развить силу, гибкость и выносливость. Но стоит заметить, что этот вид спорта очень травмоопасен. Больше всего подвержены травмам стопы и колени. Однако при правильном подходе к тренировкам вероятность серьёзных травм невысока, – рассказывает трикер.

С подачей Валерия в прошлом году в Екатеринбурге были организованы областные соревнования, в которых приняли участие около 50 человек. За эти два года у ребят заметно выросла техника, а это уже говорит о том, что у трикинга в России большое будущее.

Александр ПОНОМАРЕВ.

«Я называю это паркур, вы – дурачеством»

Я бегу. Не так, как на утренней пробежке, нет. Скорее это похоже на бег на сто метров. Мышцы всего тела напряжены, своего дыхания я не замечаю. Сердце отбивает чёткую где-то в горле, а ногти впииваются в потные ладони, оставляя в них глубокие следы. Сейчас я должен прыгнуть. И вот прыжок. Две секунды тянутся как двадцать лет.

Приземление. Тело знает, что ему делать. Кувырок. Я чувствую, что ободрал кожу на левом локте об асфальт, но сейчас это ничего не значит. Я перешагнул через себя. Сделал это.

И несмотря на то что я уже не комок нервов, а обычный парень, которого трясёт из-за притока адреналина, я всё ещё ощущаю себя пришельцем из другого мира. Смотрю на людей, на их скользкие по мне взгляды, и понимаю: я не такой, как они. Во всяком случае, не такой, как те парни лет 19-20, с сигаретами в зубах, с насмешкой кричащие в мою сторону: «Паркурист!». Прохожу мимо пожилой женщины, кормящей голубей, вслед ворчание: «А если бы шею свернул?...». Полупьяный мужик, сидящий на лавке в обнимку с бутылкой, сокрушенно качает головой: «Маёта молодёжь дурью... Вот в моё время...». Что ж, пусть дурь. Я называю это паркур, вы – дурью, суть остаётся прежней. Бесплезная демагогия – пытаться убедить в чём-то тех, кто закоснел в своих предрассудках. Поэтому я не обращаю на вас внимания – наши пути не пересекаются, чему я бесконечно рад.

Правила. Здесь идти так, а вот здесь эдак, там подняться по лестнице и пройти через арку... Что? Это и есть судьба людей двадцать первого века? Всю жизнь ходить лишь по удобным заасфальтированным дорожкам по пути наименьшего сопротивления? Двигаться единой массой, словно овцы в стаде? Не моё. Я трейсер, и это значит больше, чем показушные прыжки перед девчонками.

Помню, как ещё в 13 лет я проносился однажды с единственной мыслью: хочу быть, как они. Как те, кто, наплевав на законы физики и общественное мнение, избавились от дурацких предрассудков и решили двигаться так, как им хочется, а не так, как им навязывают. Но 13 лет мне было давно. С тех пор минуло полдесятилетия. А желание – желание быть, как они, осталось. Я, правда, многому научился с тех пор, стал быстрее, сильнее, выносливее, но главный навык, который я обрел – это способность смотреть на мир по-другому. Быть другим.

Утверждение «я не такой, как все» звучит довольно самоуверенно – каждый в чём-то уникален, но суть-то не в этом. Суть в том, чтобы стремиться быть не таким, как все. И я стремлюсь. Это то, во что я верю.

Константин ШАПКИН,  
18 лет,  
г. Верхняя Салда.

## ● НОВИЧКИ О СПОРТЕ...

**В прошлом учебном году я записалась сразу в три спортивные секции: волейбольную, баскетбольную и лёгкой атлетики. Буквально сразу у меня появились пятёрки по физкультуре.**

Теперь в своём классе я лучше всех бегаю на дистанции 100, 400 и 1000 метров, участвую в отборочных турах по лёгкой атлетике, на следующий год надеюсь представлять нашу школу на общегородских эстафетах.

В баскетболе мне нравится вести мяч, делать передачи другим игрокам, но главное – попадать мячом в корзину. В этом спорте мне очень помогает высокий рост.

В волейболе меня привлекает подача мяча через сетку, это всегда у меня получается. Обычно мы играем либо в смешанных командах, либо девочки против мальчиков. Девочки часто выигрывают. Так было и в прошлую субботу, мы закончили игру со счётом 16:11. Я как капитан команды радовалась больше всех.

В секциях с нами занимаются разные тренеры: мудрый и опытный Валентин Изотов и молодая, энергичная Любовь Бурич. Они помогают нам стать настоящими спортсменами.

Регулярные занятия в секциях помогли мне стать более собранной, подтянутой и здоровой. Скорее всего взрослую жизнь я не буду связывать с большим спортом, но быть спортивной буду стараться всегда.

Алина СТЕПУНИНА, 12 лет,  
г. Кушва.