

Воркаут - до Дня Перемоги!

Street Workout – різновид воркпауту – масового руху, заснованого на заняттях фізичною культурою у громадських місцях: парках, спортивних майданчиках, міських забудовах. У світі це досить поширений вид спорту. В Україні він тільки починає розвиватися.

11 травня у Чернігові відбулись змагання з воркауту присвячені Дню Перемоги. Це вже третій турнір, який організовує Чернігівський міський центр «Спорт для всіх».

Більше сорока учасників приїхали з Чернігівської та Київської областей, щоб позмагатися у чотирьох дисциплінах: підтягування з гирею, віджимання на брусах, утримання гімнастичного кута на брусах, «друкарська машинка». Захід почався урочистим шиккуванням на одному з облаштованих

майданчиків міста. Охочих позмагатися виявилось більше ніж очікували. Цього року вперше приймала участь дівчина Юлія Смирнова (м.Київ). Але ще більше було глядачів: жителі будинків, де все відбувалось. На красиві тіла підкачаних хлопців прийшло подивитись і не мало дівчат. Серед учасників виявився юний житель нашого міста Роман Рябенко з яким нам вдалося поспілкуватися.

– Де ти тренуєшся? Як дізнався про змагання?

– На майданчиках у Славутичі, а дізнався із соціальних мереж. Я переглядаю відео воркаутів і таким чином сам тренуюсь.

– Чому ти один представляєш наше місто? Як багато молоді Славутича займається воркаутом?

– Друзі не захотіли їхати. Потрібно краще підготуватися. Хотілося б щоб у місті був спеціальний майданчик.

– Ти вперше на таких змаганнях?

– Ні. У минулому році приймав участь і посів перше місце у своїй категорії.

– Чи займався до цього якимось видом спорту?



– Так. Професійно – плаванням. Регулярно їздив на змагання

– Яка користь із занять воркаутом?

– Як і будь-який спорт він дисциплінує, корисний для здоров'я, загартовує.

Зазначимо, що 9 із 12 медалей на цих змаганнях забрала команда SLS — учасники шоу «Україна має талант». Хлопці показали високі результати у всіх конкурсах, а вже ввечері виступивши у прямому ефірі пройшли до фіналу. Організатори дійства запевнили, що у червні до дня визволення Чернігова буде проведено ще одні змагання. Отож, час підготуватися ще є, всі бажаючі можуть випробувати свої сили.

