

менку из Ярославля Викторию Нагибину пригласили тренироваться в сборную команду России по спортивной аэробике в Москву

ги. Качаю плечи. мочек лишаю
- , - оглашала
он Яблоневого
рая песня рэпера

Стиль жизни

Фитнес городских улиц

На единственной в Ярославле специализированной площадке прошли II открытые региональные соревнования по воркауту

ОЛОВЬЕВА.

Street Games проводил батлов 1x1. Оценочность и четкость элементов, их комбинации в связках, комбинированных элементов со скоростью и плавностью. В этом году в программу добавили еще один вид физической подготовки. Другой тело – береги душу слова на майке одного из участников вполне могли стать темой соревнований. Ведь в воркауте гораздо больше, чем в спорте, силы и духа. Это стиль жизни, которое в наше время дорогого стоит. По мнению одного из лидеров, студента факультета физического воспитания Ярославского государственного университета Артема Морозова, турнир наберется около 50.



Воркаут – это стиль жизни.

т – это
а хорошее
роение,
о друзей
иятно
бя посмотреть
кало.

В этот раз в гости приехали участники этого доступного вида спорта из Белгорода, Волгодонска, Кинешмы и, конечно же, Ярославля, где не без участия судьи соревнований Виктории Нагибиной число занимающихся воркаутом перевалило за тысячу человек! Морозов в детстве спортом не занимался, сам признался, с трудом осваивал нормативы в школьном фитнесе. Сейчас он тренер в воркауте. Преполагает экви-

либристику, стойки на руках, балансы. Артем Морозов – двукратный чемпион Ярославской области по воркауту и трехкратный – Ивановской. А на России был четвертым. Так, освоил планш (горизонт) – очень сложный силовой элемент, где нужно удержать свое тело с помощью рук горизонтально над полом, не касаясь ногами. Вариации:

ноги вместе и ноги врозь. Усложнения: отжимания в горизонте, планш на одной руке, на пальцах. Наиболее сложным видом планша является «самолет», при котором руки нужно располагать как можно шире.

Очень качественно выполняет упражнение «ласточка» (горизонтальный вис сзади) дебютант турнира 11-классник

Иван Даниловский из поселка Некрасовское. Заключается «ласточка» в том, что нужно удержать свое тело параллельно полу, вывернувшись так, чтобы лицо смотрело в пол. Стаж занятий у Ивана 1,5 года. До этого были традиционные хоккей и футбол. Тренироваться ребята, в Некрасовском турникменом человек 5, кроме дворовой старенькой площадки, особо негде. Хотя во дворе это делать довольно сложно. Турники зачастую не выдерживают вес атлетов, сломаны или перекошены. Мозоли, особенно у новичков, кровь, ржавчина – тут и до беды недалеко. А под некоторыми турниками корни растут – упадешь неудачно, перелом обеспечен. Но для Ивана, планирующего после окончания школы поступать в Военную академию РХБЗ и инженерных войск в Костроме, трудности не помеха.

В женском многоборье рискнули принять участие всего четыре амазонки. У муниципальной служащей Ксении Бобковой лучше всего получаются отжимания от пола. Ее рекорд – 45 раз! У девушки неплохая база: кроме эквilibра, колец она занимается шестовой акробатикой. В мае этого года стала третьей на турнире по пол-дэнсу «Кошачья походка» в Москве.

– Спорт – это всегда хорошее настроение, много друзей, и на пляж выходишь с гордостью, – улыбается Ксения.

– Подтягиваний и приседаний много не бывает! – уверена ярославский хореограф Виктория Равич, мама полуторагодовалой Настеньки. Занятия кроссфитом в спортивном центре дали потрясающий эффект. Недавно Виктория подтянулась на турнике с перерывом 100 раз!

Справка «СК»

Общефизическая подготовка на II открытых региональных соревнованиях по воркауту – это комплекс упражнений, которые нужно сделать за минимальное количество времени. Для девушек: отжимание 15 раз, пресс в висе на перекладине 10 раз, прыжки на лавку 10 раз, 20 секунд вис на перекладине, рывок-толчок двух гирь по 7 килограммов 10 раз и берпи 10 раз.

Для мужчин: отжимание 20 раз, поднятие ног на шведской стенке 10 раз до прямого угла, 10 раз берпи, 10 раз подтягивание и рывок-толчок двух 16-килограммовых гирь 10 раз.

Акробатикой на воздушных полотнах и танцами на пилоне увлекается Наталия Вострилова, мама двух очаровательных дочек. Кстати, она уже побеждала на соревнованиях по женскому многоборью в Иванове. Итоги II открытых региональных соревнований: ни единого шанса соперникам не оставил Артем Морозов, на второй ступеньке пьедестала артистичный и гибкий лидер вологодского воркаут-движения Евгений Ефимов – умение тянуть носки и улыбаться дорогого стоит. А замкнул тройку призеров обладатель мощных, сильных рук ярославец Максим Мочалов.

В мужском многоборье первенствовал Артем Шаяхметов, вторым стал Олег Бобков, а третьим Роман Ушатов, все трое – ярославцы. В женском многоборье самой выносливой оказалась Екатерина Шубникова, серебро у Наталии Востриловой, бронза у Ксении Бобковой.



Участники II открытых региональных соревнований по воркауту.



Женское многоборье:
1. Екатерина Шубникова (Ярославль)
2. Наталия Вострилова (Ярославль)
3. Ксения Бобкова (Ярославль)



Мужское многоборье:
1. Артем Шаяхметов (Ярославль)
2. Олег Бобков (Ярославль)
3. Роман Ушатов (Ярославль)

Воркаут, абсолютный смешанный стиль: 1. Артем Морозов (Ярославль), 2. Евгений Ефимов (Вологда), 3. Максим Мочалов (Ярославль).