



СТРИТФИТ, или уличный фитнес

Леонид МАКШАНОВ, фитнес-тренер,
г. Москва

Тёплыми деньками осени непременно нужно воспользоваться и заняться фитнесом на открытом воздухе! К слову, уличный фитнес становится популярнее от сезона к сезону. Ещё бы! Ведь это совершенно бесплатно, а в роли тренажёров выступают турники, лестницы, перила, лавочки и детские горки. И особенно приятно заниматься под любимую музыку!

Покоряем турник

1. Подтягивание на турнике – не самое простое «мероприятие». И всё-таки продвинутым стритфитерам стоит его освоить! Захвати перекладину турника узким обратным хватом (руки должны быть на уровне плеч, см. фото 1). Поначалу не стремись к чемпионским рекордам – сделай хотя бы два подтягивания. На второй и последующих тренировках выполняй по 4 подтягивания.

2. Теперь самое время расширять горизонты, то есть выполнять упражнения с широким хватом (фото 2). Сначала попробуй совершить два подтягивания. На третьей и четвёртой тренировке подтягивайся по 4 раза. А после этого, на всех последующих тренировках, удивляй свою «уличную фан-зону» 6-разовым подтягиванием.



Не переусердствуй! Тренироваться на износ, стремясь подтягиваться более 6 раз, не нужно.

Заземляемся

1. Не стоит забывать и о таком замечательном подручном, точнее, «подножном» тренажёре, как асфальт (только на него всё-таки стоит постелить коврик). Итак, прими положение «упор лёжа»: ляг на пол лицом вниз, руки поставь чуть шире плеч; ноги – прямые вытянутые, супором на носки (фото 3). Плавно сгибай локти и медленно опускайся вниз, а после этого так же плавно поднимайся. На первой тренировке сделай 4 отжимания, на второй – 6. На третьем занятии и последующих «заземляйся» по 8 раз.

2. Стритмастера на то и мастера, чтобы выполнять упражнения в различных вариациях, со всевозможными «подвыподвертками». Итак, прими упор



Даём обратный ход

В качестве «инвентаря» для обратных отжиманий годятся скамейка, перила, любые не очень высокие ограждения. Как выполнять? Придвинься поближе к опоре (скамейке, перилам). Обопрись на ладони – руки могут быть как прямые, так и согнутые в локтях (фото 5, 6). Ноги вытяни перед собой – можешь также немного согнуть их в коленях. Следи за дыханием: на вдохе медленно опускайся к земле, на выдохе – поднимайся. На первом занятии выполни 4 отжимания, на втором и последующих – 5 отжиманий.

При необходимости проконсультируйся с врачом – узнай, нет ли у тебя противопоказаний. Во время выполнения упражнений будь очень внимательна и осторожна – чтобы не получить травму