

Как начать заниматься воркаутом новичку

Есть несколько советов для начинающих, которые облегчат вход в этот вид спорта. Найдите подходящую площадку недалеко от дома. Лучше, если это будет современная площадка с несколькими турниками, брусьями и прорезиненным покрытием. Но подойдет и самый обычный дворовый набор турников. Обязательно разомнитесь. Выполнять разминку нужно обязательно не менее 10 минут. Хорошо разогрейте связки, суставы и мышцы – на них будет большая нагрузка и они должны быть подготовлены, чтобы вы не получили травму. Начинайте с простых упражнений. Не стремитесь сразу повторить упражнения, которые видите на многочисленных видео. Для начала хватит подтягиваний и жима на брусьях. Если тяжело подтягиваться, начните с виса на турнике, увеличивая время. Повышайте нагрузку постепенно. Не нужно превозмогать себя на первых тренировках. Используйте здоровый подход к тренировкам, дайте организму адаптироваться к нагрузкам. Тренируйтесь регулярно.

Главный ключ к успеху – регулярные тренировки.

Пусть они будут не сильно объемные, но занимайтесь стабильно от 3 тренировок в неделю.

С какого возраста можно заниматься

Фактически некоторые приемы из этой тренировки дети пробуют в детском саду. Можно смело начинать заниматься с 5-7 лет, если есть профессиональный тренер. Специалист должен уметь регулировать нагрузку и уделять внимание игре и мотивации. Подбирают упражнения согласно роста ребенка и его физического развития.

Благодаря воркауту можно сформировать хорошую осанку, улучшить сердечно сосудистую систему.

Также это прекрасная профилактика для многих хронических заболеваний.

Как проходят тренировки

Воркаут для детей включает в себя тренировки в увлекательной форме. Это могут быть мини игры, небольшие соревнования. Занятия подбирают по возрасту и разной физической подготовке.

Ссылки на информационные ресурсы:

- https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorov_yeblog/2944238.html
- [rekvizit.info>vorkaut-dlya-detej](http://rekvizit.info/vorkaut-dlya-detej)

Составитель: Жернакова Д.А., методист МБДОУ Детский сад № 7 «Крылышки», г. Салехард, 2021 г.



МБДОУ «Детский сад № 7
«Крылышки»

Воркаут: что это такое и как начать им заниматься?



Воркаут в переводе с английского означает просто **тренировка**. Однако не любая тренировка – это воркаут. **Воркаут** – это комплекс упражнений с собственным весом или минимальным отягощением, с использованием турников и брусьев.

Такие тренировки направлены на комплексное развитие силы, ловкости и выносливости. Как правило, воркаут предполагает тренировки на улице, поэтому они легко доступны любому желающему.

История воркаута

Первые упоминания о тренировках на свежем воздухе можно найти у древних греков, они называли такую активность «**калистеника**». Многие упражнения тех времен (висы, подъемы, подтягивания) можно встретить и в современных видах воркаута.

Со времен Древней Греции упражнения с собственным весом уже никуда не уходили из жизни человека. В том или ином виде упражнения с самым доступным инструментом, своим телом, всегда были в ходу. В СССР уличная гимнастика, занятия на уличных турниках, брусьях, шведских стенках были обязательной программой для увлекающихся здоровым образом жизни.

Но современный вид воркаут начал приобретать в 2000-х годах. Темнокожие спортсмены-любители в США, не имея возможности тренироваться в дорогих тренажерных залах, начали тренироваться на улице. Так появился этот уличный вид спорта.

Такие тренировки быстро набрали популярность, а с развитием интернета и появлением видео с первыми тренировками воркаутеров, эта популярность вышла далеко за пределы Америки.

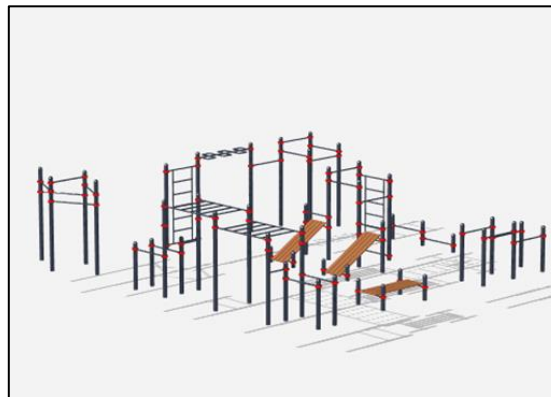
Воркаут стал спортивной субкультурой со своими правилами и особенностями, популярной по всему миру, в том числе и в России.

Виды воркаута

Классический (Street Workout) – это упражнения с собственным весом для развития силы и ловкости;

Джимбар или кубинский стиль (Gimbar) – это сложнотехнические комплексы упражнений, выполнение которых требует значительной силы и уровня подготовки. Такие упражнения могут быть опасны для здоровья, это направление не для новичков;

Фристайл или стрит-воркаут (Street Workout Freestyle) – это вольная программа в мире воркаута, набор упражнений и связок, которые эффектно исполняются спортсменами.



Противопоказания

Серьезных противопоказаний в этом виде спорта нет. Есть лишь ограничения по уровню нагрузки. Это может определить тренер или врач.

Если есть проблемы с давлением, опорно-двигательной системой, необходимо заниматься без значительных усилий, выбирать простые упражнения.

Дети заранее могут пройти обследования у ортопеда, педиатра. Это поможет выявить любые проблемы, подобрать план тренировок.

Плюсы и минусы воркаута

Плюсы

+Доступность. Необходимые инструменты для занятий воркаутом, а именно турники и брусья, есть во многих дворах и на открытых спортивных площадках. А собственное тело и вовсе всегда с вами.

+Комплексное развитие тела. Воркаут развивает одновременно целые группы мышц спины, рук, корпуса.

+Безопасность. Воркаут, вернее его классический вид, который не предполагает соревнований, а ориентирован на улучшение физической формы, – это наименее травматичный вид спорта.

+Низкая стоимость. За тренировки на открытых площадках не нужно платить. А из экипировки понадобятся только самые простые кроссовки и удобная одежда.

Минусы

- Невозможность варьировать утяжеление. Если в фитнес-зале можно взять штангу полегче, то на воркаут-площадке приходится работать с весом своего тела. Поэтому воркаут для начинающих не предполагает стремительный прогресс на старте.

- В плохую погоду и в зимнее время тренироваться на турниках может быть некомфортно. Однако это не останавливает тех, кто всерьез увлекся воркаутом – тренироваться можно всегда и в любую погоду.

