

# Street Workout

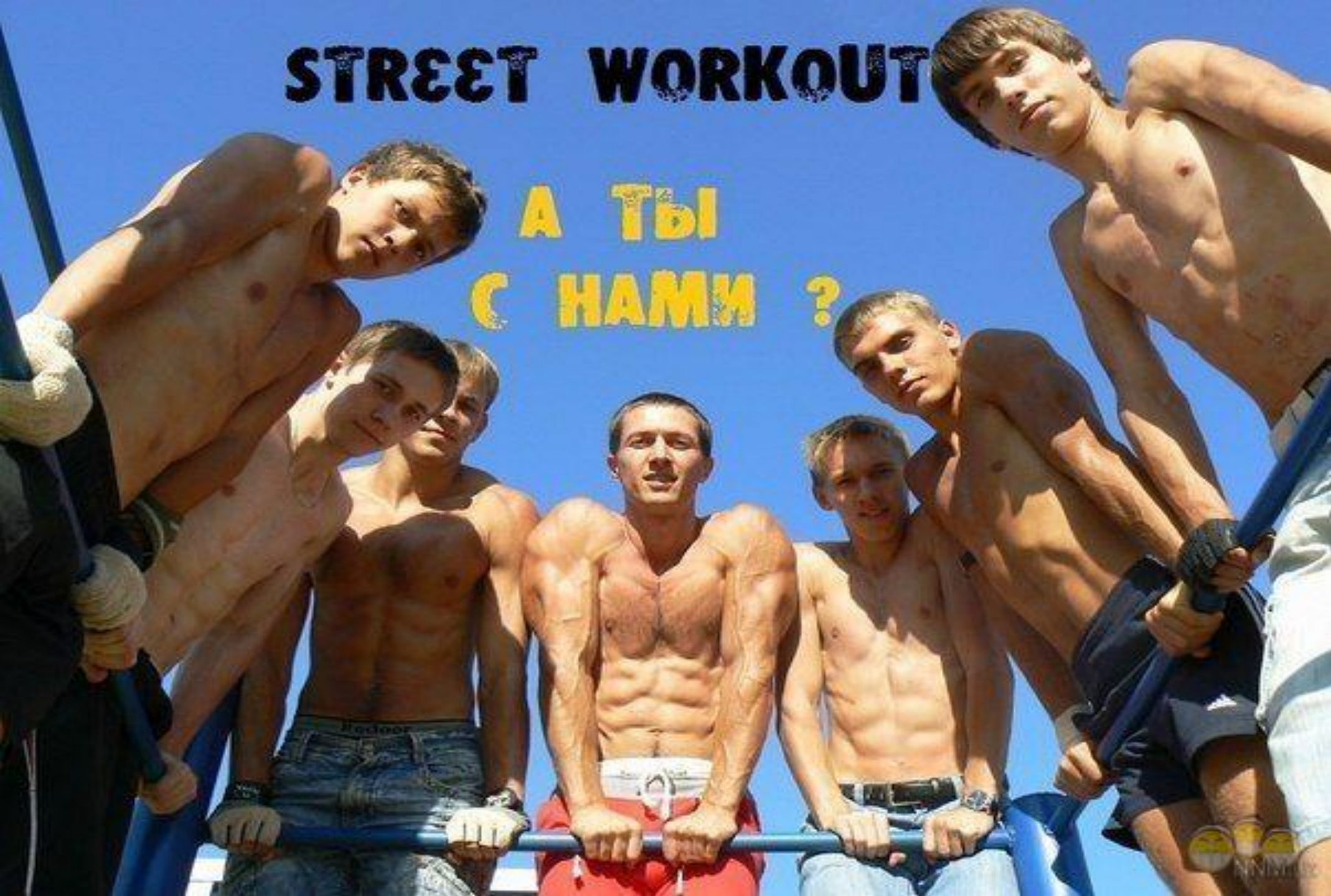


ПІДГОТУВАВ КАРАНДЕЙ МИКОЛА

**Street workout** — (укр. Вуличне тренування) — це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові.<sup>[1]</sup> Включає тренування на турніку, брусах, яке відбувається на

# STREET WORKOUT

## А ТЫ С НАМИ ?



Основним заняттям на турніку є підтягування. Людина яка займається воркаутом називається не інакше як **воркаутер**, термін — турнікмен, який часто вживають у засобах масової



# Види воркауту:

- ▶ **Гетто тренування** ([англ. Ghetto workout](#)), він призначений на силове навантаження, в той час як Street workout поєднує в собі техніку і силу



**Джимбарр** (ісп. *Gimbarr*) — один із стилів вуличної гімнастики, батьківщиною якого є Колумбія, включає в себе виконання різних елементів (в тому числі специфічних, характерних тільки для джимбару) і їх комбінації на турніку (перекладині), розвиває гнучкість, силу, зв'язки, витривалість, координацію рухів, вимагає наполегливості у вивченні елементів.

# Положення nivelada в джимбаррі.



Freestyle bar – нове, четверте напрям на турніку, що включає в себе технічні, акробатичні, артистичні елементи на цьому або схожому спортивному устаткуванні



## Элемент (Флажок)



# Дякую за увагу!!!

