



Street Workout — модное и прогрессивное направление уличных тренировок. Физические упражнения выполняются красиво и дают значительную нагрузку за счет собственного веса. Воркаут для

начинающих прост в освоении, независимо от физической формы. Главное — регулярно и упорно заниматься, постоянно улучшать свои результаты и найти союзников. Для тренировок подойдет любая уличная спортплощадка или парк, в этом помогут простые снаряды, такие как турник, шведская стенка, брусья, вертикальная лестница. Выбирайте дворовый фитнес, если желаете развить силу и выносливость.

Что тренирует воркаут?

В систему тренировки воркаут заложен комплексный подход развития физических характеристик: координации, силы, гибкости, выносливости, скорости.

Совсем скоро состоится открытие воркаут-площадки «9 ориентир» на территории МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9 им. А.С. Пушкина», по адресу: г.Псков, ул. Л.Толстого, д.18.

Почему всем нравится воркаут?



Street Workout — модное и прогрессивное направление уличных тренировок. Физические упражнения выполняются красиво и дают значительную нагрузку за счет собственного веса. Воркаут для

начинающих прост в освоении, независимо от физической формы. Главное — регулярно и упорно заниматься, постоянно улучшать свои результаты и найти союзников. Для тренировок подойдет любая уличная спортплощадка или парк, в этом помогут простые снаряды, такие как турник, шведская стенка, брусья, вертикальная лестница. Выбирайте дворовый фитнес, если желаете развить силу и выносливость.

Что тренирует воркаут?

В систему тренировки воркаут заложен комплексный подход развития физических характеристик: координации, силы, гибкости, выносливости, скорости.

Совсем скоро состоится открытие воркаут-площадки «9 ориентир» на территории МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9 им. А.С. Пушкина», по адресу: г.Псков, ул. Л.Толстого, д.18.

Почему всем нравится воркаут?

- ✓ Все занимающиеся воркаутом могут гордиться, что находятся в рядах крутого социального движения.
- ✓ Можно заниматься на улице и в помещении.
- ✓ Спецподготовка не требуется, не нужны сложные тренажеры.
- ✓ Воркаут позволяет достичь хорошего здоровья за кратчайшие сроки.
- ✓ Воркаут — одна из лучших кардио-силовых тренировок организма.
- ✓ Благодаря занятиям можно получить красивое подтянутое тело.

Такие тренировки способны изменить к лучшему не только ваше тело, но и жизнь в целом. И вам не нужно покупать абонемент в фитнес-зал и искать тренера.



- ✓ Все занимающиеся воркаутом могут гордиться, что находятся в рядах крутого социального движения.
- ✓ Можно заниматься на улице и в помещении.
- ✓ Спецподготовка не требуется, не нужны сложные тренажеры.
- ✓ Воркаут позволяет достичь хорошего здоровья за кратчайшие сроки.
- ✓ Воркаут — одна из лучших кардио-силовых тренировок организма.
- ✓ Благодаря занятиям можно получить красивое подтянутое тело.

Такие тренировки способны изменить к лучшему не только ваше тело, но и жизнь в целом. И вам не нужно покупать абонемент в фитнес-зал и искать тренера.

