

В спорте мода на турник

Свежий воздух, брусья, турники, обучающие ролики с «YouTube». Основная цель — физическое развитие своего тела. Результат — выполнение эффектных силовых упражнений уличной гимнастики и акробатики на обычной перекладине. Возможно, вы уже слышали о городском движении «**Турникмены Липецка**». «Культурный сайтик» решил выяснить, откуда же «растут ноги» у этого нестандартного вида проведения досуга.

В странах СНГ их называют турникменами, на западе — движением «Street Workout» (уличные тренировки) или просто SW.

Street Workout — силовые тренировки на уличных площадках, основанные на использовании тяжести собственного веса. Собственно SW можно разделить на два основных направления — Ghetto Workout (GW) и Gimbarrr. Однако из-за особых элементов техники, не присущих GW и Gimbarrr, многие выделяют Street Workout в отдельное направление.

Ghetto Workout — это силовые тренировки везде, где только можно, без затрат на дорогостоящий спортивный инвентарь. «Весь мир — площадка для тренировок» — девиз этого направления.



Hannibal For King, один из ярчайших представителей движения street workout.

Ни для кого не секрет, что GW — американское изобретение. Применяя различные силовые упражнения на перекладине и брусьях, чернокожие спортсмены Shadow и The Beast выработали собственный стиль. Новшество становилось всё популярнее, появились первые спортивные объединения. Просочившись в «YouTube», GW стало массовым увлечением, стремительно набирая сторонников по всему земному шару. Немалую долю в популяризацию GW вложил нью-йоркский коллектив BarStarzz. Появившись в августе 2009 года, он сразу нашёл множество сторонников в родном городе, а ныне вдохновляет людей по всему миру.

Другое направление Street Workout — техника **Gimbarrr** — зародилось около полувека назад в городе Богота республики Колумбия. В одном из районов этого тропического городка образовалась группа молодых спортсменов, практиковавших собственные трюки на турнике. Со временем от типичных гимнастических упражнений молодые люди перешли к исполнению гораздо более сложных и опасных элементов. В 1998 году у Gimbarrr открывается второе дыхание — внезапно движение получило массовую популярность и вышло за пределы родной Колумбии, где к 2000 году было признано национальным видом спорта.

Gimbarrr направлен на развитие ловкости и гибкости. Большинство упражнений этого направления не силовые, а гимнастические, что кардинально отличает его от американского GW.

На территории постсоветского пространства движение Street Workout появилось 5 лет назад и так же быстро получило широкое распространение. Большой вклад в популяризацию SW на территории бывшего СССР внесли мотивационные и обучающие ролики днепропетровца Дениса Минина, люберчанина Олега Аксенова (Dexter) и воронежца Михала Баратова.



Украинский спортсмен Денис Минин. Его пример вдохновил множество юношей стран СНГ к тренировкам на турнике.

— В Липецке SW активно развивается с 2011 года, — поясняет руководитель «Турникменов Липецка» Константин Одинец. — Именно в этом году был основан наш клуб. Каждое воскресенье мы собираемся вместе, чтобы потренироваться и освоить новые элементы гимнастики. В тёплое время года для этого подходит любой уличный турник, мы предпочитаем спортивную площадку городского пляжа.



Руководитель клуба «Турникмены Липецка» Константин Одинец.

Движение «Street Workout-Липецк», или [«Турникмены Липецка»](#), проводит свои мероприятия открыто, каждый может принять в них участие, независимо от уровня физической подготовки. В течение лета неоднократно организуются соревнования, в которых своё мастерство демонстрируют не только спортсмены нашей области, но и турникмены из Тамбова и Воронежа. А ребята из Ельца часто приезжают и на обычные тренировки.

Движение Street Workout — это не просто доступная альтернатива спортивному залу, активно набирающая сторонников по всему земному шару, это стиль жизни. Для многих ребят со всех уголков планеты занятия на перекладине — обычное дело, позволяющее им в ежедневных тренировках совершенствовать себя.