Спорт

### В данной статье речь пойдёт о том, с чего начать заниматься [WorkOut](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51d75yMvYAhULkCwKHfCJCvgQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fworkout.su%2F&usg=AOvVaw1LDisfIHb3YTgLrL-uZ0wX)-ом и как влияет «уличный фитнес» на организм человека.

В современном мире очень стремительно набирает популярность такой вид спорта как [WorkOut](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51d75yMvYAhULkCwKHfCJCvgQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fworkout.su%2F&usg=AOvVaw1LDisfIHb3YTgLrL-uZ0wX) или уличные тренировки. Это тренировки, которые можно проводить на обычных турниках или даже на обычных подручных приспособлениях, таких как скамейки трубы, фонарные столбы, перила мостов и лестниц и так далее. [WorkOut](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51d75yMvYAhULkCwKHfCJCvgQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fworkout.su%2F&usg=AOvVaw1LDisfIHb3YTgLrL-uZ0wX) это не просто бесплатная альтернатива тренажерным залам: это работа с собственным весом.

С чего стоит начать и как заниматься данным видом спорта? Какую информацию нужно получить прежде, чем заниматься данным видом спорта? Есть ли какие-то уровни и правила занятий данным видом спорта?

Вы можете получить массу разнообразных ответов на подобные вопросы, из нескучных, красочных видео, которые заполнили интернет, а также разных статей.

В целом тренировка [WorkOut](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51d75yMvYAhULkCwKHfCJCvgQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fworkout.su%2F&usg=AOvVaw1LDisfIHb3YTgLrL-uZ0wX) начинается, как и любая другая тренировка, с разминки тела. В частности стоит начинать с разминки тела от головы к ногам. Особое внимание, в любой разминке и в уличном фитнесе в особенности, следует уделять плечам. Плечи это целая группа мышц. Важных мышц. Мышц, которые повредить гораздо проще, чем восстановить.

Начиная заниматься [WorkOut](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51d75yMvYAhULkCwKHfCJCvgQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fworkout.su%2F&usg=AOvVaw1LDisfIHb3YTgLrL-uZ0wX)-ом многие люди задаются вопросами: как выбирать нагрузку и следует ли писать определенную программу? Вы можете заниматься уличным фитнесомтри-четыре раза в неделю в зависимости от ваших физических возможностей и наличия времени, разделяя занятия по группам мышц. Допустим, в первый день Вы можете тренировать плечи и спину; второй день: пресс; третий день: Вы можете делать кардионагрузки и нагрузки на ноги.

Вы, конечно, можете прописывать для себя определенную программу. С программой определиться совсем нетрудно основываясь на многочисленной информации в интернете или получив рекомендации у тренеров данного вида спорта. Тут самое главное достоинство [WorkOut](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51d75yMvYAhULkCwKHfCJCvgQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fworkout.su%2F&usg=AOvVaw1LDisfIHb3YTgLrL-uZ0wX)-а, то чем популярен уличный спорт, люди обмениваются знаниями и информацией в зависимости от опытности совершенно бесплатно, формируя тем самым некую [WorkOut](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51d75yMvYAhULkCwKHfCJCvgQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fworkout.su%2F&usg=AOvVaw1LDisfIHb3YTgLrL-uZ0wX)-культуру. Так же не меньшее достоинство этого вида спорта заключается в том, что это простое занятие спортом на улице, простая работа с собственным весом при том все базовые упражнения это, по сути, школьный курс физической культуры.

Что касается питания, тут так же нет никаких хитростей. Можно питаться в обычном режиме в зависимости от потребностей вашего организма.

В силу своей исключительной естественности данный вид считается более эффективным, чем занятие в тренажерном зале, а мышцы, сформированные во время таких тренировок, более эластичные.