

С наступлением весны жителей Ломоносовского района приглашают заниматься на уличных тренажёрах и воркаутах

08.04.2015



В Ломоносовском районе жителям есть, где размять мышцы и суставы на свежем воздухе бесплатно. По 21 адресам района установлено уличное спортивное оборудование. Так, на Академика Пилюгина 12, корп.2 есть атлетическая беседка, на Пилюгина, д.26, к.1 стоит тренажёрный комплекс. На Гарибальди, д. 15 стоит воркаут. На Ленинском проспекте д.86, 82-86 располагаются уличные тренажёры.

Специально по просьбам жителей в прошлом году была обустроена зона активного отдыха с установкой спортивного оборудования для занятий Workout по ул. Крупской, 13.

На этой спортивной площадке был проведен капремонт в рамках столичной программы «Развитие индустрии отдыха и туризма».

Спортивная площадка стала многофункциональной. Кроме занятий баскетболом и футболом можно заниматься на уличных тренажерах.

А во дворах домов по адресам Ленинский проспект 91, 93, 95 находятся атлетические беседки и тренажёрные комплексы.

Многие жители спрашивают, чем оборудование «воркаут» отличается от уличных тренажёров.

Любое спортивное оборудование во дворах считается уличными тренажёрами. Но оборудование «воркаут» рассчитано на занятия с собственным весом, в отличие от тренажёров, в которых применяется сила сопротивления механизма.

Также в упражнениях на спортивном оборудовании «воркаут» основной упор делается на развитие силы и выносливости, а не на накачку мышц.

Кстати, в январе 2015 года на портале «Активный гражданин» прошёл опрос об организации занятий по воркауту с тренерами. Большинство проголосовавших – 72% - одобрили эту идею.

При этом около 33% готовы заниматься уличным спортом круглый год. Остальные согласны попробовать себя в воркауте только в теплое время года. Кроме того, еще 18% респондентов вообще не планируют посещать тренировки, а 10% не определились с ответом.

Площадки для воркаута с тренерами ещё предстоит выбрать каждому району.

А пока стало известно, что для молодежи и ветеранов в центре города организуют тренировки по воркауту со звёздами спорта. Занятия приурочат к 70-летию Победы. Они пройдут в майские выходные, за исключением 9 мая. Тренировки организуют на пяти площадках, в том числе на Фрунзенской набережной, Новинском бульваре и в парке Красная Пресня". Провести занятия пригласят знаменитых спортсменов, которые входят в общественный совет ЦАО. В совете состоят олимпийские чемпионы: бегунья Светлана Мастеркова, хоккеисты Вячеслав Старшинов и Александр Кожевников.



Адрес страницы: <http://lomonosovsky.mos.ru/pressnews/detail/1727100.html>

[Управа района Ломоносовский](#)