



## Увлечения для активных и смелых

**Рассказываем, чем можно заняться тем, кто любит яркий, незабываемый отдых: возможно, у вас появится новое хобби!**

Осторожно, они вызывают не только интерес, но затем и привыкание. Кроме того, сейчас все они – более или менее в моде. Вообще быть спортивным, подтянутым и активным сейчас – это тренд. Присоединяйтесь с удовольствием!

### Оттолкнулся – и летишь: случай, когда «прыг-скок» – это серьезно

Детская забава – не правда ли? – на батуте прыгать. Ноги пружинят, щеки трясутся, лицо краснеет, дыхание сбивается... Восторг – неописуемый. Но сейчас это развлечение стало доступным и для взрослых – причем в весьма профессиональном формате.

Если даже вам не грозит стать мастером спорта по атлетике, в дисциплины которой входят прыжки на спортивных батутах, прощаться с мечтой не стоит: для любителей и начинающих спортсменов существуют секции по батутам, где ребята учатся делать пируэты.

На достаточно приличном уровне эти же самые навыки, только в более облегченном варианте и с мягкой подачи, дают в современных батутных парках. Благо, в столице Урала их несколько. Выбрать можно любой.

Для начала придете, просто попрыгаете. Ощутите, какого это. Если спустя 15 минут у вас не закружится голова, не покраснеет кожа лица и шеи, не «замутит» и не захочется остановиться, то знайте: батуты – это ваше. Здоровье позволяет – можете смело заниматься.

Занятия в батутных парках проходят по схеме тренировки любого фитнес-центра: сначала разминка – разогрев всех мышц тела, затем – разучивание базовых элементов (от самых про-



стых до сложных), а в конце урока – растяжка.

Самое первое и сложное (но только сначала), чему стоит научиться: просто прыгать в центре батута. Даже если таких прыжков уже было несколько, через пару минут вас обязательно поведет в сторону и «вытолкнет» с батута. Да что за напасть такая! Смеешься, злишься, но возвращаешься и пробуешь снова и снова. Это – и есть основа основ: четко прыгать с определенной силой, нагрузкой. Колени согнул – один эффект, не подогнул вовремя – плюхнулся, а не красиво отлетел, как тренер только что показал.

Если ходить без пропусков, стараться и посещать батутный парк два-три раза в неделю, то через пару месяцев можно выдать сальто назад или прыжок с вращениями в воздухе. Или развиваться спокойно, постепенно, получая удовольствие от посещаемых тренировок.

Самое главное – соблюдать технику безопасности, слушаться тренера. Не баловаться, следить за своим самочувствием, научиться понимать свое тело. И тогда все сложится для вас отлично.

### Веревочный курс: эквилибры на канате

Когда под ногами несколько метров пустоты, ты идешь по канату и тебе не страшно... Ве-

ревичный курс – это еще один способ активно провести время. Кстати, сделать это можно в любое время года. Они располагаются как на улице, так и в закрытых отапливаемых помещениях.

Веревочные курсы есть почти в каждом городе. Мы несколько раз бывали на таких, причем разных – страшно только поначалу. Потом привыкаешь к мысли, что железные канаты не лопнут, страховка тебя держит, высоты нет смысла бояться – и ты просто проходишь этап за этапом. Адреналина – правда – через край.

В основном, все этапы веревочного курса делятся по типажам: пройти по чему-нибудь шаткому, вроде деревянных реечек или шин от автомобильных колес, проехать на некоем «скейте», просвистеть по ветру с диким «А-а-а-а!», держась на одной только страховке – на ролике проезжаешь просто. Иногда встречаются особо интересные препятствия, вроде огромной сетки, скалодромных зацепов или изогнутых фигур, по которым нужно проползти...

Хотя вообще о веревочном курсе рассказывать бессмысленно – его просто нужно взять и пройти!

### Ползти вверх, да еще и с удовольствием

Как и на скалодром – экий «тренажер» для лазанья по горам. По отвесным их частям.

Скалолазание – конечно, опасный, но интересный вид спорта. Сейчас он доступен широкой массе, является весьма распространенным. Доступно все: и «тренажеры» в помещениях, и скалы Урала – летом.

Пойти на скалодром в Екатеринбурге можно в любой – их порядка пяти штук имеется. На всех на них принимают новичков «с нуля», там же занимаются и профессионалы этого дела.

Они тренируются в специальных тупляках – скальниках.

Не имея такого снаряжения на первое занятие можно прийти в обычных теннисных туфлях или кроссовках – главное, чтобы подошва их не скользила, не имела каблука и излишнего объема.

Систему для скалолазания – то, к чему крепится страховка – вам выдадут на месте. Со временем, как и скальники, «беседку» можно купить себе самому и приходить на тренировки уже с ней. То же самое касается магнезии (талька): без нее лазить будет сложнее, руки будут влажными и не дадут хорошего «зацепа».

Страховать вас будет тренер или другой скалолаз. Он держит определенным образом веревку, пока вы проходите трассу, потом при желании можно поменяться. Есть скалодромы, где страховка не требуется: высота подъема небольшая, а на полу лежат огромные мягкие маты.

Трассы тоже бывают разные – от самых простых до сложных. Не обязательно пройти сразу всю и коснуться рукой потолка (так принято): можно попробовать свои силы, а потом уже пойти на полный абордаж.

Занятия с тренером проходят каждый день – можно выбрать удобный для себя график. Также же есть вариант свободного посещения залов. Тренировки идут по 2 часа. За это время тело изрядно устает, руки – ноют и «забиваются». В начале урока необходима разминка, чтобы «разогреть» все мышцы, в конце – желательна растяжка



ка и отдых. Можно покачать пресс, отжаться или повисеть на турнике – поддержка хорошей физической формы в этом деле не помешает.

Заниматься скалолазанием могут все: дети от детского возраста и взрослые – до пенсии. Тем, кому нравятся адреналин, ощущение достижения цели. Но также на скалодроме можно перебороть страх высоты (проверено на себе), а также развить свою выносливость.

Высота скалодромов в Екатеринбурге – 5, 8 и 11 метров. Скалы, которые затем покоряют свердловчане, потренировавшись в залах на различных трассах – 18-30 метров.

### Нешуточный азарт: адреналина – полная обойма

Если вам хочется адреналина побольше, и без покорения высот – попробуйте пейнтбол. Это – игра в «войнушку» для взрослых, скажем так. Хотя в нашей команде однажды были

и дети, и подростки. И знаете, вели они себя недурственно, обеспечивая нам победу за победой.

Организовывают такие игры специализированные компании, которые выдают в прокат и оружие, и обмундирование. Подбирают площадку для игр, выдают ценные указания, помогают в ходе игры и даже соглашаются фотографировать участников в ее процессе. Стоимость участия составляет в среднем от 500-1000 рублей для каждого, а «потолок» уже от вас зависит: сколько «настреляете».

Дело в том, что больше всего трат в пейнтболе уходит именно на пули. Они специальные, с железным составом. При соприкосновении с телом или любой твердой поверхностью разрываются, могут оставлять на коже синяки. Не бывает слишком уж больно от попадания, только обидно становится – ведь если «ранили» в любую конечность или оружие, то игру еще можно продолжить, а если в голову – то все. Игра окончена. Жди следующего «тура».

К слову, голова пейнтболиста очень плотно со всех сторон закрыта шлемом – это обязательное условие участия в игре. Иначе у нее могут быть очень печальные последствия для здоровья и жизни человека. Шлем мешает осмотру территории, конечно. В нем плохо слышишь, жадно дышишь и «окошечко» в нем в районе глаз запотеет, но все же понимаешь, что безопасность – дороже азарта.

А он развивается во время игры нешуточный. Реально вживаешься в роль уже при первых «заходах» (если хоть один участник в каждой команде «жив», бьются до последнего, в плен не берут), причем цель одна – «выжить». Потому что хочется играть, а не сидеть в лагере. «Пули» нужно при этом еще экономить, в «своих» не попасть, не сдать свои позиции и оказаться «расстрелянным» при перебежках.

Ну, конечно, просто пострелять – это мало, скажем честно. Потом еще долго делишься эмоциями, обсуждаешь произошедшее, расспрашиваешь участников об их ощущениях. Что-то вызывает смех, кто-то извиняется: «Простите, что в упор вас расстреляли, сами не ожидали, что можем так – просто напугались, когда вы на нас выскочили».

Можно играть с коллегами, друзьями, родственниками и даже просто незнакомыми людьми. Пейнтбол объединяет и дарит незабываемые эмоции!

