

Скалолазание – хобби или СТИЛЬ ЖИЗНИ



Скалолазание привлекает многих людей, однако перед тем как начать им заниматься, неплохо бы определиться с целями. Зачем вы хотите заняться скалолазанием? Просто для того, чтобы поддерживать свое тело в хорошей спортивной форме или вы хотите посвятить себя спортивной карьере? Чем более четко поставлена ваша цель, тем выше шансы ее достигнуть. Итак, давайте поговорим о том, какие цели может ставить перед собой начинающий скалолаз.

Скалолазание как способ поддерживать форму

Пожалуй, самой распространенной целью начинающих посетителей скалодрома является приведение своего тела в хорошую форму. Если вы ставите перед собой эту цель, скалолом – отличное место для ее достижения. Регулярные занятия скалолазанием помогают не только сбросить лишний вес, но и укрепить практически все группы мышц вашего тела. Чтобы в этом убедиться, достаточно

посмотреть на фотографии скалолазов. Все они поджары и мускулисты – разве не о такой фигуре мечтает каждый?

Скалолазание как хобби

Помимо своей несомненной пользы для организма, скалолазание также является очень интересным и захватывающим видом спорта. Если посещение тренажерного зала рано или поздно становится рутинным процессом, которым приходится заставлять себя заниматься, то каждое посещение скалодрома – это практически праздник, которого ждешь с нетерпением. Кроме того, скалодром – это место где всегда можно найти новых интересных друзей с общими интересами. С такими друзьями приятно не только позаниматься на скалодроме, но и отправиться в поездку на настоящие скалы, как в России, так и за рубежом.

Скалолазание как спорт

Скалолазание – это не только увлекательное хобби, но и профессиональный спорт. По нему регулярно проводятся как российские, так и международные соревнования, включая чемпионаты мира и Европы. Существует множество спортсменов, которые сделали скалолазание своей профессией. Более того, недавно скалолазание было принято в дружную семью олимпийских видов спорта.

В 2020 году в Токио пройдут первые олимпийские соревнования по этому виду спорта.