



Многие люди предпочитают не слишком опасные виды спорта, но есть и те, кому нравится риск. Женщины не отстают от мужчин в этом отношении и достигают огромных успехов. А лето — это время показать всему миру и самому себе, на что ты способен. Самое время задуматься о необычном хобби. Например:

1. Альпинизм

Альпинизм — тяжёлый, опасный, но очень интересный вид спорта. Обычно под альпинизмом понимается восхождение на вершины гор и сопутствующее преодоление природных препятствий вроде погоды или рельефа. Часто альпинизм требует серьёзной подготовки — альпинисту необходимо иметь здоровое сильное тело, быть выносливым и запастись соответствующей экипировкой.

Вопреки распространённому мнению, женщин-альпинистов не намного меньше, чем мужчин. Например, на Эверест, высочайшую вершину мира, восходило множество женщин. Первой была японка Дзюнко Табэй, за ней — полька Ванда Руткевич, и в настоящий момент опасное и трудное путешествие женщины совершают не реже мужчин.

4 летних экстремальных вида спорта, подходящих для женщин

Автор: Владимир Завзятый, Надо.ua
04.07.2013 05:50

Однако сразу покорять Гималаи вовсе не обязательно. Если вы хотите заняться альпинизмом, чтобы поспособствовать таким образом вашему развитию, как телесному, так и духовному, то для начала можно записаться в ближайший клуб, где вас научат правильно двигаться и дышать, крепко держаться на неровных скальных уступах. Кстати, альпинизм способствует получению прекрасной фигуры, и это ещё один плюс этого вида спорта.

2. Вейкбординг

Вейкбординг появился относительно недавно, но уже успел завоевать популярность у любителей активного отдыха. Он сочетает в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. Спортсмену необходимо встать на лыжи, взяться за буксировочный трос — и катер понесёт его по волнам. Задача спортсмена — не просто удержаться и устоять на водных лыжах, но и выполнить некоторые трюки — прокатиться на волне, перепрыгнуть через трамплин или объехать другие фигуры. Существует целый список возможных трюков. Самый сложный из них называется Frontside 900 — спортсмену необходимо пройти через две волны, фактически вращаясь на своей доске и при этом не отпуская ручку троса.

В мире существует около 100 специальных парков вейкбординга, но в России их пока только пять: в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Анапе и Москве. Излишне говорить, что вейкбординг, как и прочие экстремальные виды спорта, требует здорового тела и немалой физической подготовки.

3. Серфинг

Любителей серфинга иногда называют наездниками на волнах, и не зря, потому что они в буквальном смысле «осёдлывают» волны. Для этого используется специальная доска, с помощью которой спортсмен сначала заплывает подальше в океан, где-то и дело возникают огромные волны высотой в несколько человеческих ростов, встаёт на доску — и плывёт, используя энергию этих волн. Основная задача — устоять на волне или проплыть под ней, не потеряв при этом равновесия и оставшись стоять, чтобы «оседлать» следующую волну.

Разумеется, серфинг — спорт опасный. Так, серфингист Майк Парсонс, рискуя жизнью, однажды прокатился на волне высотой в 23,4 метра. Это произошло на пляже Кортес-Бэнкс, и обуздать волну ещё выше не смог пока никто.

В основном серфинг практикуется в тёплых странах, где есть выход к океану — например, Австралии и Новой Зеландии. В России из-за климата серфинг не получил широкого распространения, но есть специальные парки, где можно попробовать свои силы в этом виде спорта. У женщин серфинг особенно популярен, потому что они от природы имеют неплохую координацию и гибкость.

4. Лонгборд

Лонгборд произошёл от скейтбординга. В отличие от классического скейдбординга, доска для лонгборда более длинная, широкая и устойчивая, а колёса мягче и шире. Целью является не исполнение опасных трюков, а скорость и удовольствие от процесса катания. Как следствие, лонгборд менее опасен, хотя и в этом виде спорта возможны

4 летних экстремальных вида спорта, подходящих для женщин

Автор: Владимир Завзятый, Надо.ua
04.07.2013 05:50

травмы.

Больше всего спортсменам нравится кататься на узких дорогах-серпантинах. Такое катание требует отличной реакции и умения управляться с доской. В наших городах летом часто можно увидеть молодых людей и девушек, несущихся по асфальтовой дорожке на огромной скорости. Считается, что достичь определённых успехов в лонгборде относительно просто — достаточно небольшой тренировки, чтобы кататься по ровным прямым участкам.

[ИСТОЧНИК](#)