

## Street Workout

### Mitä on street workout?

Street workout on yksi kehonpainoharjoittelun alalaji. Se on tyypillisesti ulkona, esimerkiksi leikkipuistoissa, rannoilla tai muualla julkisella paikalla tapahtuvaa lennokasta ja vauhdikasta treenaamista. Siihen käy oikeastaan kaikki paikat, joissa on tankoja tai vastaavia joiden avulla treenata.

### Miksi street workout?

Kuten kaikki kehonpainoharjoittelu, se on hauskaa ja tehokasta. Lisäksi street workouttiin on perinteisesti kuulunut julkisten treenipaikkojen ansiosta myös vahva yhteisöllisyys ja näkyvyys. Treenikaverit auttavat ja kannustavat aina parempiin suorituksiin.

### Mitä tarvitsen aloittamiseen?

Kaikkein askeettisimpaan treenaamiseen ei tarvita kuin käyttöön sopiva ulkotila jossa on rekkitanko. Muita hyödyllisiä harjoitteluvälineitä ovat esimerkiksi voimistelurenkaat, nojapuut tai dippitangot ja kiipeilyköydet. Muutama treenikaveri on myös todella mukava lisä tähän treenimuotoon. Katso lisää vaikkapa osoitteesta <http://www.suomenstreetworkout.org/>

