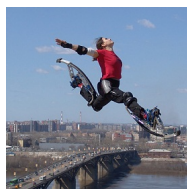




Как только пригреет весеннее солнце и растопит снег, на городских улицах появляются они – бокеры. Их просто невозможно не заметить среди спешащих по своим делам прохожих. Кто же они?

Изобретатель бокинга – австриец Александр Бок. Именно он придумал тренажёр, предназначенный для бега и прыжков. В 2004 году Александр Бок даже оформил патент на своё оригинальное изобретение. Первые обладатели тренажёров стали называть их «боками» (по имени создателя), а себя – «бокерами». Соответственно, новый вид спорта получил название «бокинг». Джампы, прыгуны, прыгалки, сапоги-скороходы, ходунки – так тоже называют боки, всё это слова-синонимы.

Что такое боки? Конструкция выглядит как рессора из прочного стекловолокна на специальной раме. Бок закрепляется на ноге при помощи надёжных креплений, охватывая её от ступни до колена. Бок упирается в землю резиновой подошвой, которая по форме и размеру напоминает копыта животных. Из-за этого обстоятельства боки частенько в шутку называют «копытами».



Каковы возможности боков? В них можно спокойно разгуливать по городу, возвышаясь над людской толпой, и с удовольствием наблюдать за реакцией изумлённых

прохожих. В боках можно бегать с довольно приличной скоростью – до 32 км в час. Сильные и выносливые бокеры могут развить скорость до 40 км в час. Но самое главное – в боках можно прыгать. Прыжки опытных бокеров могут достигать более двух метров в высоту.

В Европе, да и в России тоже, становятся всё более популярными уличные театры. Спектакли проходят на открытом пространстве (на улице или площади, в парке или сквере) в тёплое время года. Зрители могут увидеть интересные представления, во время которых все актёры перемещаются на боках по импровизированной сцене. Любовь, страсть, ненависть – весь спектр чувств и эмоций актёры демонстрируют, не спускаясь с боков на землю.



Где ещё можно увидеть бокеров? Во время массовых развлекательных мероприятий молодёжные команды бокеров частенько устраивают эффектные выступления под зажигательную музыку. Не менее зрелищны забеги бокеров на скорость, преодоление препятствий или просто уличное шествие в забавных маскарадных костюмах. Жених и невеста на боках, обменивающиеся обручальными кольцами - бывает и такое. Ну а флеш-мобы бокеров, видеоролики которых выложены в социальных сетях, ещё долго будут вызывать интерес интернет-общественности.

Бокинг удовольствие хоть и приятное, но не самое дешёвое. Однако судя по всё возрастающему числу поклонников бокинга, расходы на приобретение боков их совсем не пугают. В среднем бок обойдётся в десять тысяч рублей, есть и более дорогие модели. Сюда необходимо добавить стоимость комплекта защиты (шлем, наколенники, налокотники, наладонники). Без защиты не обойтись, ведь во время занятий бокингом случаются потеря равновесия, падения и травмы. Существует техника безопасности, о

правилах которой следует помнить во время занятий бокингом.



Как научиться бокингу? Обычно первая тренировка не занимает много времени – всего за пару часов можно научиться ходить, бегать и совершать несложные прыжки в боках. На следующий день после тренировки всё тело ужасно болит, а передвигаться получается с трудом. Почувствовать себя уверенно на боках, бегать быстрее, прыгать выше и совершать трюки можно при помощи регулярных тренировок. Тренироваться лучше в команде единомышленников, чем в одиночестве.

Для кого-то бокинг – это экстремальный вид спорт, для кого-то – просто развлечение. Как бы там ни было, бокинг затягивает. Волшебное чувство полёта хочется испытывать снова и снова.

Ирина Рукавишникова

На заметку: [«Джукари! Полетаем?»](#), [«Фитнес-туры входят в моду»](#)