**ВВЕРХ ЗА ЭКСТРИМОМ**

 Первым известным в истории человечества безумцем, который посмел совершить попытку воспарить в небо как птица, был легендарный Икар. И пусть опыт для героя оказался неудачным, но зерно экстрима было брошено в землю и проросло. Не смотря на то, что смельчак разбился, своим поступком он воспитал целую плеяду последователей, которые даже за деньги готовы рисковать своей единственной жизнью, потому что без адреналиновой инъекции жизнь будет «похожа на фруктовый кефир», как совершенно справедливо заметил в одной из своих песен Андрей Макаревич. О, этот волшебный адреналин. Он держит нас в тонусе и омолаживает; он помогает выжить в тех условиях, в которых выжить, казалось бы, невозможно; он выводит нас из опасности, наделяя исполинскими силами, а значит, будоражит нервы, снимает стресс и разгоняет скуку.

 Можно, конечно, получить адреналиновый заряд даже не выходя из дому, сидя у телевизора, но лучше подняться в небо или горы, достаточно даже вскарабкаться на высотное здание и оттуда… птицей броситься вниз. Но не упасть, а воспарить над землей.

 Кстати, экстремальные виды отдыха сегодня популярны и востребованы.

**ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ**

 Совершить прыжок с парашютом сегодня не проблема. В крупных городах есть парашютные школы, которые охотно возьмутся за вашу подготовку. Это не опасно, но есть нюанс.

 Пока вы наблюдаете, как другие трясутся перед прыжком, вам кажется: «Легко. Я смогу». Однако, представив себе, что придется выпасть из самолета на высоте, например, 800 – 1000 метров, а до земли еще надо долететь, то уверенность в своем исключительном мужестве может вас покинуть. Поэтому первый прыжок придется совершить совсем не героически, а с инструктором. Адреналин и так будет зашкаливать.

**ПАРАПЛАН**

 Внешне параплан напоминает парашют, но стартует с небольшой высоты - холма или горки. Этот экстрим дает возможность смотреть на землю с высоты птичьего полета, паря над землей со скоростью 35 км/час.

 Для полета особой физической подготовки пилоту не требуется. Однако успех полета очень зависит от погодных условий. Предгрозовой день или туман, ровно как и полный штиль, не принесут вам большого удовольствия от полета. А вот небольшой ветерок даст возможность парить в воздухе несколько часов подряд.

**ДЕЛЬТАПЛАН**

 Дельтаплан представляет собой легкую треугольную конструкцию в виде греческой буквы «дельта». Отсюда и его название. Если смотреть на дельтаплан с земли, то он очень напоминает огромного бумажного змея. Система управления у него механическая, т.е. взлетает и приземляется он только благодаря вашим физическим усилиям, хотя особой предварительной подготовки от вас не потребуется. Качество полета зависит от погодных условий, однако жесткая конструкция дельтаплана позволяет ему быстро набирать высоту. Дельтаплан достаточно стабилен в воздухе и устойчив к турбулентности.

 Относительно безопасности, его можно охарактеризовать так: пилот с дельтапланом, как всадник с конем; если вы в связке с ним, то испытаете истинное удовольствие от полета.

**РОУПДЖАМПИНГ**

 Самый простой и незамысловатый экстрим, не требующей вообще никакой специальной подготовки, кроме общей физической и, конечно, смелости. Ведь придется шагнуть в пропасть.

 На специальных пунктах сбора роупджамперов, инструкторы к вашим ногам привязывают веревку, которая другим концом прикреплена к мосту (вышке, скале, шлямбуру и т.д.) и вам остается только спрыгнуть вниз.

 В целях вашей безопасности вы будете охвачены целой системой обвязок (которыми пользуются скалолазы), причем используется специальная динамическая веревка и прочные карабины.

**БЕЙСДЖАМПИНГ**

 Это наиболее экстремальный и достаточно опасный вид досуга. Он напоминает прыжки с парашютом, только с относительно малой высоты: с мостов, небоскребов, скал, между которыми парашютисту и доведется маневрировать. Времени на поиски парашютного кольца нет, т.к. полет от прыжка до приземления длится всего 5-6 секунд; совершенно отсутствует страховая система, а также не предусмотрен запасной парашют, воспользоваться которым парашютист просто не успеет. Приземляться придется на небольшую площадку, что повышает риск получения травмы.

 Поэтому новичкам такое развлечение не рекомендовано, на него могут решиться только самые отчаянные и безрассудные.

**ВИНГСЬЮТ**

 Еще одна разновидность парашютного спорта, особой фишкой которого является костюм с крыльями. Придуман он был в XIX веке по принципу строения белок-летяг. Перепрыгивая с дерева на дерево, белки расставляют передние и задние лапки в стороны, а между лапками у них находятся перепонки, которые раскрываются в прыжке как крылья.

 Гораздо усовершенствованы современные костюмы, разработанные французом Патриком де Гайардоном в середине 1990-х годов. В костюмах предусмотрено три крыла, а не два, и эти крылья двухслойные. Они во время полета надуваются набегающими потоками и создают подъемную силу. Спортсмен в полете разводит руки и ноги в стороны, раскрывая костюмные перепонки, и парит как птица, вперед, а не вниз, регулируя потоки воздуха. Костюм дает возможность прочувствовать все аэродинамические характеристики полета.

**ПОЛЕТ В АЭРОДИНАМИЧЕСКОЙ ТРУБЕ**

 Сегодня это довольно популярная забава, дающая человеку ощущение свободного полета и, кстати, наименее опасный экстрим. Понадобится всего-то специальный костюм-комбинезон, шлем и 15-минутный инструктаж о том, как держать тело в полете, чтобы мощный поток воздуха, скоростью 200 км/ч не мотал вас по капсуле.

 Обязательные условия: до участия в экстриме допускаются лица не моложе 5 лет; вес не должен составлять меньше 20 кг и больше 110 кг; люди, перенесшие травмы шеи и спины, беременные женщины, а также лица в состоянии алкогольного и наркотического воздействия до полетов не допускаются.

 Вперед, если не боитесь, но сначала немного потренируйте тело, чтобы оно было послушным.