

Презентация по теме: комплекс подводящих упражнений для освоения техники разных способов лазания по канату

Выполнил ученик ДИКТА группа
СЭЗ 01 20

- Для того что бы научиться лазить по канату. Первым делом надо укрепить руки это делается разными способами, но самый простой и эффективный это занятие с кистевым эспандером.

- Усилить мышцы рук и ног поможет следующее упражнение: повисните на канате, удерживая при этом его скрещенными ниже колен ногами. Во время упражнения нужно попеременно переставлять руки вверх-вниз.

- Как можно выше обхватите канат руками и повисните на нем. Не помогайте себе ногами. Ваша цель - висеть как можно дольше. Как только вы будете с легкостью справляться с этим упражнением, попробуйте подтягиваться на канате, также не задействуя ноги.

- Также что бы руки не соскальзывали нужно иметь хороший зацеп. А зацеп достигается с помощью сильных рук. И надо щедро посыпать ладони магнезией. Но есть аналог для магнезии это обычный мел.

- Поначалу вам будет трудно подниматься на одних руках - активно помогайте себе и ногами. Подняв колени, сделайте замок-перекрест: надо пропустить веревку под одной ступней и над другой. Теперь вы можете опираться на эту "ступеньку", осторожно перебирая руками вверх.

- Когда вы будете спускаться, ни в коем случае не скользите по веревке вниз, вы просто сотрете так ладони "до мяса". Необходимо двигаться, поочередно перебирая руками (и ногами, если вам тяжело спускаться без них).

