

Лазание по канату – это очень полезно!

Взбирание вверх по канату – функциональное упражнение для развития мускулатуры верхней части тела. Лазание по канату не только увеличивает силу мышц, но и улучшает ловкость, а также координацию движений, требуя для выполнения существенного количества калорий. Главный плюс упражнения – комплексная проработка мышц спины, пресса. Кроме этого, взбирание по канату укрепляет хват, развивает силу кистей и пальцев.

Существует два способа лазания по канату – с помощью ног и без их помощи.

Первый вариант облегчает выполнение упражнения и больше подойдет начинающим, второй вариант (без помощи ног) предназначен для тренированных атлетов.

Взбирание по канату с помощью ног:

Исходное положение – стоя на полу, держать руками выше головы. Не задирайте слишком высоко руки.

- захватить канат ногами в «замок». Для этого согнуть колени и подтянуть их до уровня пояса. Затем скрестить стопы и расположить канат между стопами. Канат должен быть зафиксирован лодыжками.

- выпрямить колени и подняться вверх по канату. При этом руки сгибаются в локтях, перемещаются вдоль по канату и остаются на уровне шеи. Удерживать канат руками ближе к корпусу.

- по очереди выпрямить руки и снова схватиться за канат выше головы, как было в исходном положении. Во время перехвата крепко удерживать себя ногами на канате.

Взбирание по канату без использования ног:

Исходное положение – стоя на полу, держать канат руками на уровне головы. Одна рука должна располагаться примерно на 30 см, выше другой.

Подниматься вверх по канату, по очереди переставляя руки и подтягивая себя. Удерживать ровное положение корпуса. Можно слегка согнуть ноги в коленях для сохранения баланса. Чтобы еще больше нагрузить мышцы пресса, необходимо держать ноги под углом 90 градусов относительно туловища

Правила спуска по канату:

Наиболее частая ошибка в спуске по канату – неправильный и чрезмерно быстрый спуск. Это приводит к мозолям и ожогам ладоней рук. Быстрое скольжение по канату опасно.

Чтобы избежать ошибок при спуске необходимо поочередно перехватывать руками канат. Это сделает лазание по канату еще более эффективным упражнением.

Советуем передвигаться по канату разными способами, помня про технику безопасности. Если у ребенка хорошо получается, то пусть смело выполняет упражнение по лазанию на канате.

Источник: <https://mamazanuda.ru/>

Инструктор по физической культуре Голяченко А.В.