

НАВІЩО ПОТРІБНО ВМІТИ ЛАЗИТИ ПО КАНАТУ?

- Напевно, всі знають, що заняття спортом необхідні кожному. Ми розповіли, як лазити по канату, а тепер пояснимо, навіщо взагалі потрібно обтяжувати своє тіло такими тренуваннями. Завдяки такому спортивному снаряду зміцнюються всі м'язи. Звичайно, це буде залежати від того, яким саме способом ви плануєте підкорювати канат. Якщо в цьому процесі будуть задіяні і руки, і ноги, тоді точно братимуть участь всі м'язи. Крім фізичної витривалості, людина набуває хорошу координацію рухів. Мало хто здатен досконало контролювати свої руки і ноги. Багато хто здійснює дії на автоматі, тому навколишні вважають їх незграбними. Але це не так. Просто у людей погана координація рухів. Ще підкорення каната може позитивно впливати на душевний стан людини. Адже при досягненні успіху в будь-якому починанні у людини піднімається самооцінка і поліпшується настрій. В житті не так багато можливостей відчувати себе переможцем, а підкорення каната дає можливість заслужено пишатися собою.



У ЧОМУ КОРИСТЬ ВІД ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ?

Лазити по канату (особливо способом без використання ніг), атлет опрацьовує величезна кількість м'язових груп (найширші, ромбовидні і трапецієподібні м'язи спини, задні дельти, біцепси і передпліччя), тренує силову витривалість і вибухову силу, збільшує силу хвата. Статичне навантаження несуть також м'язи черевного преса і м'язи шиї. Також збільшується наша спритність і координація, опрацьовується величезна кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які важко задіяти, працюючи у вільній вазі або в тренажерах. Працюючи з вагою власного тіла, ми не створюємо осьового навантаження на наш хребет, а також не перевантажуємо наші суглоби і зв'язки.



ОСНОВНІ СПОСОБИ ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ



- Існує три основних способи лазіння по вертикальному канату: в два прийоми; в три прийоми; без ніг.
- Вони називаються основними, тому що всі інші способи по суті є похідними від них, трохи видозмінюється лише техніка і манера виконання руху. Ці різновиди беруть свій початок в армійській фізичній підготовці, де благополучно виконуються і по сей день. Крім армійської підготовки, спеціальне положення про лазінні по канату передбачено в нормативах ГТО. Крім того, канат – невід’ємний атрибут тренувань спортивних гімнастів, багато елементів відпрацьовуються з його допомогою. Т
- ри перерахованих вище варіанти є найбільш базовими, до їх вивчення можуть приступити атлети практично будь-якого рівня підготовки, якщо на те немає ніяких серйозних протипоказань, пов’язаних, в першу чергу, з м’язової моторикою рук.