

## ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ БЕЗ ВИКОРИСТАННЯ НІГ

- Обхопіть канат двома руками, одна повинна бути трохи вище іншої, трохи зігніть ноги або виведіть їх перед собою.
- Утримуючи положення ніг і корпусу, піднімайтеся вгору, по черзі міняючи руки і задіюючи найширші м'язи спини і м'язи передпліч.



## ТИПОВІ ПОМИЛКИ НОВАЧКІВ

- Нижче перераховані основні помилки, які допускають недосвідчені спортсмени при вивченні цього елемента. У них не міститься нічого особливо травмонебезпечно, але відхилення від правильної техніки значно ускладнять Вам навчання цього і без того непростого вправи. Дані помилки є не стільки технічними похибками, скільки відхиленнями від загальноприйнятих правил лазіння по канату, тому не рекомендуємо обходити стороною цю інформацію.
- Атлет охоплює канат не ступнями, а стегнами. Вам навряд чи вдасться стиснути стегнами канат з силою, достатньою для комфортного балансування. Використовуйте тільки вказаний вище спосіб - носок однієї і п'ята іншої ноги.
- Не користуйтеся рукавичками під час лазіння по канату - це не вбереже Вашу шкіру від появи мозолів, не вірте в цей міф. Крім того, при використанні рукавичок сила Вашого хвату буде розвиватися набагато повільніше.