**29.04.2020 Тема: Лазанье по канату. Техника.**

**Техники выполнения подъема по канату**

Существует несколько видов техник лазанья по канату. Разберем подробно каждую из них:

**Лазанье по канату в три приема**

1. Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

**Лазанье по канату в два приема**

Существует два способа лазанья по канату в два приема.

**Первый способ:**

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

**Второй способ:**

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.

**Лазанье по канату без использования ног**

1. **1**Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.
2. **2**Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

В этом видео демонстрируются различные техники подъема по канату:

Если Вы только недавно начали заниматься кроссфитом и к лазанью по канату пока не готовы, **начните обучение с подводящего упражнения: подтягивайтесь по канату с помощью рук, начиная движение из положение сидя.** Ноги при этом не работают, а только упираются пятками в пол. Как только Вы поднялись максимально высоко и полностью выпрямили колени, начинайте снова опускаться вниз, при этом движения должны быть слаженными и монотонными, ладони должны удалиться на одинаковое друг от друга расстояние. Так Вы хорошо поймете биомеханику движения и улучшите силу своих кистей и предплечий.

Для того, чтобы это упражнение давалось Вам легче, и для совершенствования лазанья по канату необходимо отдельно выполнять элементы, из которых состоит это упражнение. **Отдельное внимание уделите силе хвата: практикуйте вис на канате, на турнике и на полотенце, подвешенном на перекладине,** — это укрепит Ваши кисти и предплечья, и Ваш собственный вес не будет казаться таким тяжелым при подъеме по канату.

**Научитесь делать подтягивания на одной руке**, это значительно облегчит Вам процесс обучения лазанью по канату без ног. Подтягивайтесь с дополнительным весом и выполняйте другие упражнения на широчайшие мышцы спины, чтобы развить свою силу.

Как только Вы освоили хотя бы один способ лазанья по канату, сделайте этот процесс более экстремальным – постарайтесь залезть на канат за максимально короткое время, не делая отдыха между подходами. Так Вы увеличите силовую выносливость и общий физический потенциал своего организма, и более сложные варианты лазанья будут даваться легко и непринужденно.

**Типичные ошибки новичков**

Ниже перечислены основные ошибки, которые допускают неопытные спортсмены при изучении этого элемента. В них не содержится ничего особенно травмоопасного, но отклонения от правильной техники значительно усложнят Вам обучение этому и без того непростому упражнению. Данные ошибки являются не сколько техническими погрешностями, сколько отклонениями от общепринятых правил лазанья по канату, поэтому не рекомендую обходить стороной данную информацию.

1. **Атлет обхватывает канат не ступнями, а бедрами.** Вам вряд ли удастся сжать бедрами канат с силой, достаточной для комфортного балансирования. Используйте только указанный выше способ – носок одной и пятка другой ноги.
2. **Не пользуйтесь перчатками во время лазанья по канату** – это не убережет Вашу кожу от появления мозолей, не верьте в этот миф. Кроме того, при использовании перчаток сила Вашего хвата будет развиваться гораздо медленнее.
3. **Не спрыгивайте с каната**, особенно, если он закреплен на большой высоте. Это – пожалуй, единственный момент, где можно получить серьезную травму. Неудачно приземлившись, Вы можете повредить голеностоп или травмировать плюсневые кости стопы, что может выбить Вас из тренировочного процесса на несколько месяцев.
4. **Не скользите вниз по канату.** Да, конечно, так быстрее, но болевые ощущения на коже ладоней вряд ли позволят Вам сделать еще несколько подходов.
5. **Не забывайте использовать магнезию**, это улучшит сцепление ладоней с канатом и уменьшит риск разжать ладони в самый неподходящий момент.

Устно отвечаем на вопросы.

1. Расскажите о технике лазанья по канату.
2. Перечислить типичные ошибки при лазанье по канату?