

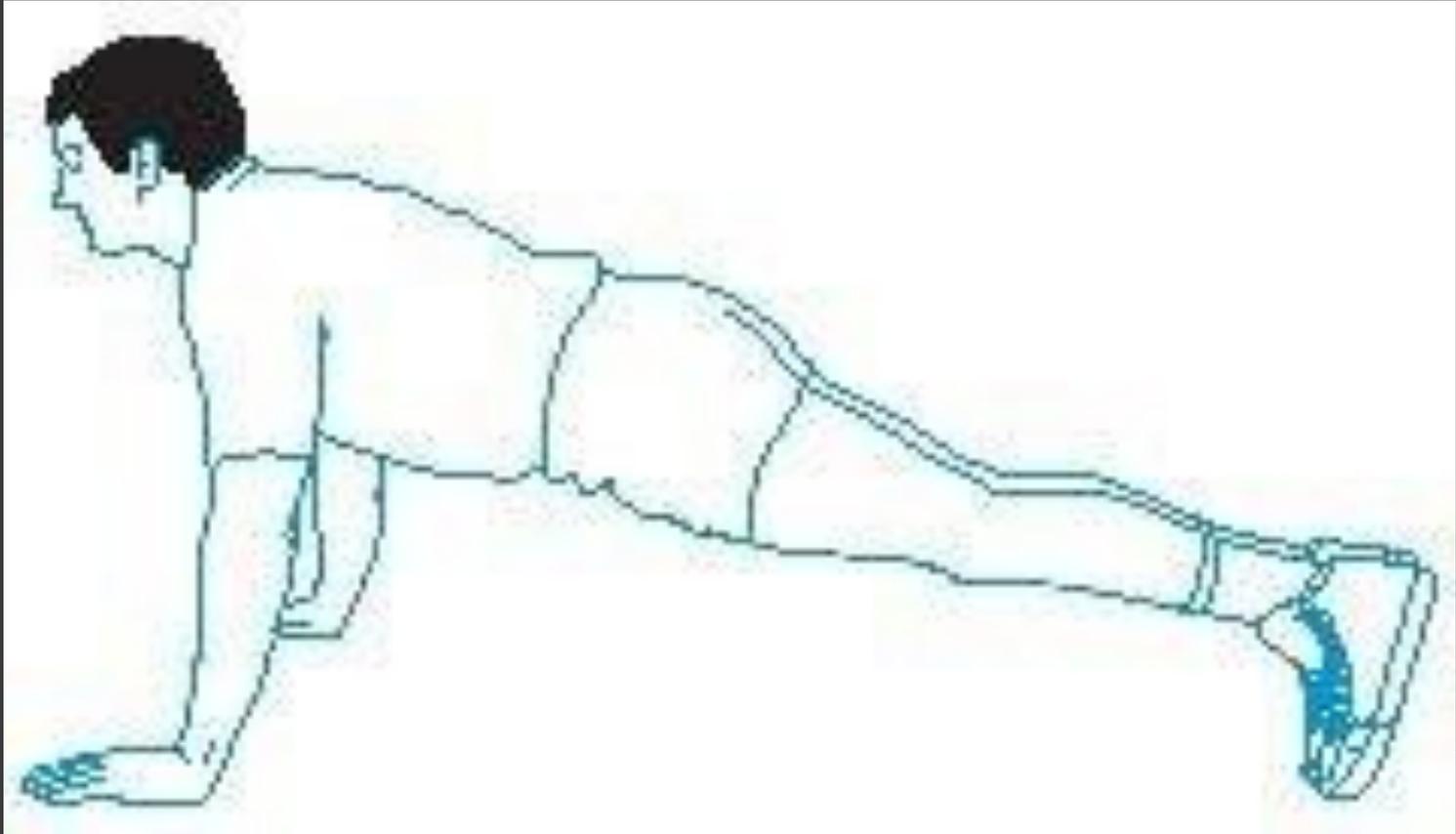
как научиться ходить на руках? Четыре шага к  
уверенной ходьбе вверх ногами!

# КАК НАУЧИТЬСЯ ХОДИТЬ ВВЕРХ НОГАМИ

# Шаг № 1

- ⦿ Если ты не любитель физнагрузок, то первым делом тебе нужно укрепить руки, чтобы они могли выдержать вес твоего тела. Для этого подойдут обычные отжимания — пока 30-40 раз за один подход не станут ежедневной нормой. Вдобавок подтягивайся, но все же именно при отжиманиях нагрузка распределяется на все ладони, как и при ходьбе на руках.

# Шаг N° 1



# Шаг № 2

- Одновременно отрабатывай самый главный элемент ходьбы на руках — падение. Помнишь, как на уроках физкультуры делался кувырок вперед из стойки на руках, когда нужно было прижать подбородок к груди и перекатиться через плечо, свернувшись в клубок? Не помнишь? Тогда включи какой-нибудь экшен — подобные нырки-перевороты постоянно исполняют спецназовцы или трейсеры из фильма «13-й район». Такой кувырок у тебя должен получаться на автомате — чтобы не падать потом плашмя на спину, когда будешь ходить на руках не устоишь.

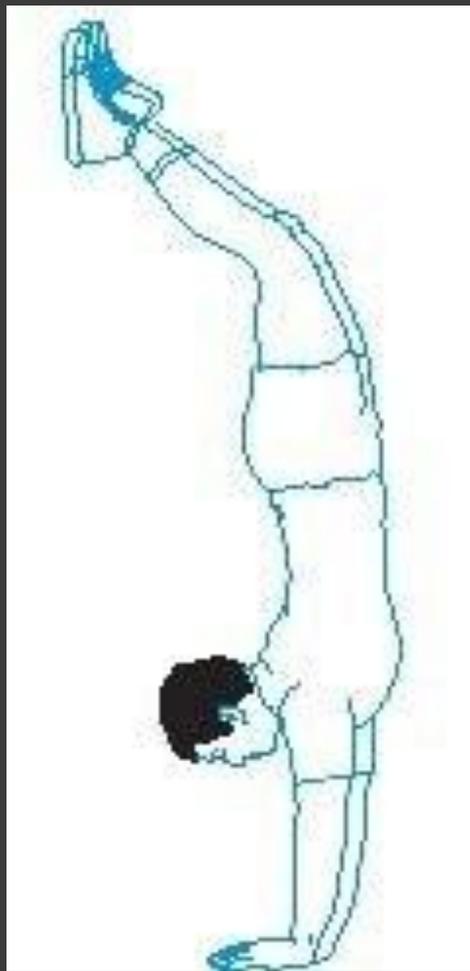
# Шаг N° 2



# Шаг № 3

- Следующий этап — стойка на руках у стены. Встань на колени лицом к стенке на расстоянии 30-40 см от нее, руки на ширине плеч уперты в пол (сантиметры необходимы для того, чтобы при переходе в стойку ты не бился головой). Легко оттолкнувшись ногами, закинь их на стену — это твоя опора на первое время. Сам, естественно, стой на руках. Тренируйся до тех пор, пока не научишься стабильно вставать в стойку с первой попытки. Получается? Тренируй выносливость — ты должен выдерживать стойку неподвижно по 40-60 секунд.

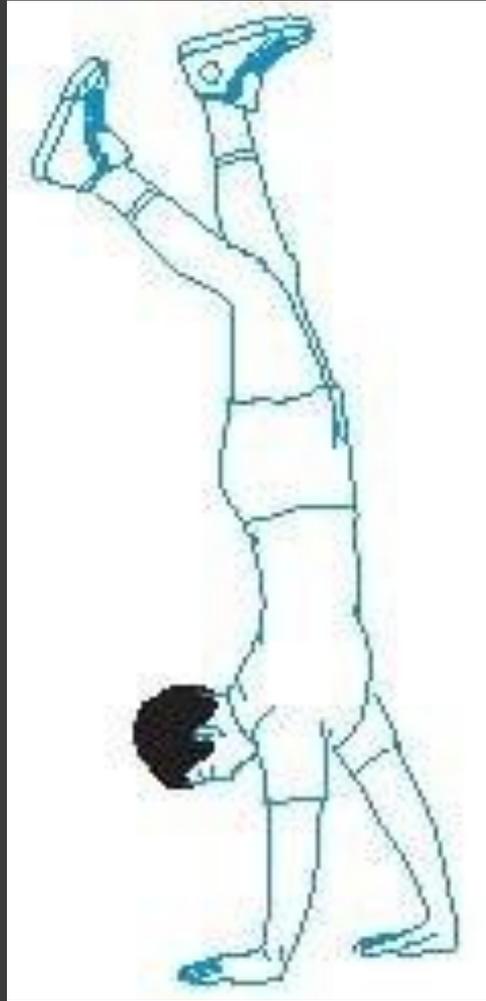
# Шаг № 3



# Шаг № 4

- Уверенно встаешь к стенке? Если техника падения уже отработана, бросай опору и учись вставать вверх ногами без стены. Перейдя в стойку и удержавшись в ней, делай первые шаги на руках. Ты, конечно, упадешь — и упасть ты должен правильно, не на спину, а сделав кувырок. Ну а дальше, как говорится, дело техники. Причем тут как с ездой на велосипеде — держать равновесие тебя никто не научит, только сам. Главное: а) старайся не сгибать руки в локтях б)

# Шаг № 4



Конец

