

С чего начать в стойке на руках и в упражнении горизонт?

Мое сообщение про горизонт:

Закрытый горизонт надо держать может 20 секунд, может 30, 40. В общем, он должен быть для тебя легким и естественным элементом. Только после полного его освоения, а не попытки освоения, будет доступен сам горизонт. Ну и конечно силовые результаты в остальных упражнениях, элементах. Еще, есть микро различия в сложности горизонта, в зависимости от ротации и положения ладоней, рук. Наверное знаешь. Найди максимально комфортное положение рук, ладоней для себя.

Горизонт будет легче освоить, после освоения стойки на руках. В самом низу упражнения, так же будут способствовать горизонту.

Стойка на руках: <https://www.pullup-dip.com/blogs/training-camp/how-to-handstand>

Стойка на руках требует некоторых вещей, прежде чем можно полностью освоить его:

- разминка запястий
- тренировка плеч
- тренировка спины, поясницы, пресса (наверное, я бы сказал, что требуется полностью натренированное тело, т.е. уже иметь какой-то опыт силовых тренировок, например)
- контроль дыхания

Всё это тренируется как отдельно, так и непосредственно во время самих упражнений, что ниже.

Лучшие упражнения, на мой взгляд:

1) Handstand wall (стойка у стены нужна только для тренировки плеч, запястий, к самой стойки на руках мало имеет отношения).

- 2) Frog Stand.
- 3) Straddle Press.

Автор **заметки:** Despot

Revision #2

Created 28 April 2024 13:18:13 by matvey033

Updated 28 April 2024 13:23:08 by matvey033