

Клуб

Официальная история альпинизма началась в 1786 году. Первыми альпинистами были Жак Бальме и Мишель-Габриэль Паккард. Международный день альпинизма отмечается 8 августа.



Заберись на экскалибур

Самый высокий в мире скалодром Excalibur представляет собой огромную изогнутую башню, окруженную плоской сельской местностью в Нидерландах. Его высота составляет 37 метров.

Новости | Разговоры | Технологии | Цены | Интервью | Акция | Вещи | Москвички | Дети | **Мастер-класс** | Здоровье | Рецепты | Чтение >

Сверху видно все

валерия кудряш edit@moscvichka.ru

Первый мастер-класс нового сезона в клубе «Москвичка» прошел на высоте — мы отправились в скалолазный центр. И нам понравилось: ведь там можно и развлечься, и мышцы накачать, и страх преодолеть!

Этап 1 — начало восхождения

Инструктор закрепляет страховочную веревку. Залезаем на стену под положительным углом, для первого восхождения это оптимальный наклон. Ставим правую ногу на удобную зацепку и наступаем. Большая часть веса приходится именно на ноги.

Кстати

На скалодроме можно не только подтянуть фигуру, но и познакомиться с привлекательным спортсменом!

Светлана Мельникова, участница мастер-класса



Первый раз залезла очень быстро, на середине стены посмотрела вниз — испугалась. И полезла дальше. Но самое страшное — спускаться. Тут надо было довериться инструктору, потому что он меня страховал и, соответственно, полностью контролировал мой спуск. Мне понравилось, что на скалодроме было очень много людей, которые с упоением и энтузиазмом занимались любимым делом.

Антон Диденко, инструктор скалолазного центра BigWall



Скалолазный спорт обретает огромную популярность. Многие считают, что это отличная альтернатива фитнесу. Во время восхождения работают 70 процентов мышц тела — качаются плечи, спина, поясница, руки, пресс и ноги. Конечно, для девушек важно быть женственной, поэтому главное — не перусердствовать. Одно-двух занятий в неделю будет достаточно. И еще — важно не забывать про технику безопасности.



Этап 3 — спуск

Спускаться тоже нужно правильно. В первый раз самостоятельно делать это не разрешается. Когда вы добрались до верха, нужно подать знак инструктору, и он медленно опустит вас вниз. При спуске отталкиваемся ногами от стены, чтобы не получить травму.



Этап 4 — завершение занятия

Учимся равновесию на ленте. Для правильного ощущения баланса в теле есть полезное упражнение — балансирование на ленте «Слэкалайн». Так как лента сильно натянута, она пружинит, поэтому нужно сначала научиться на ней стоять. После этого пробуем делать маленькие шаги.

Этап 2 — поднимаемся

При восхождении на стены важно правильно рассчитать свои силы. Если посреди стены заканчиваются силы, то можно немного отдохнуть: переносим вес сначала на правую ногу, затем на левую ногу. Конечно, внизу всегда стоит человек, который страхует, и если срываются руки, то он сразу вас подхватит.

Снаряжение

Для занятий необходимы скальные туфли, или скальники, мешочек со специальным порошком — магнием (чтобы руки не скользили) и страховочная система. Важно правильно выбрать обувь! Скальники должны быть чуть меньше вашего размера ноги, чтобы пальцы были в сжатом состоянии. В этом случае уменьшается риск повреждения пальцев ног.



Благодарим за помощь в проведении мастер-класса скалолазный центр BigWall.