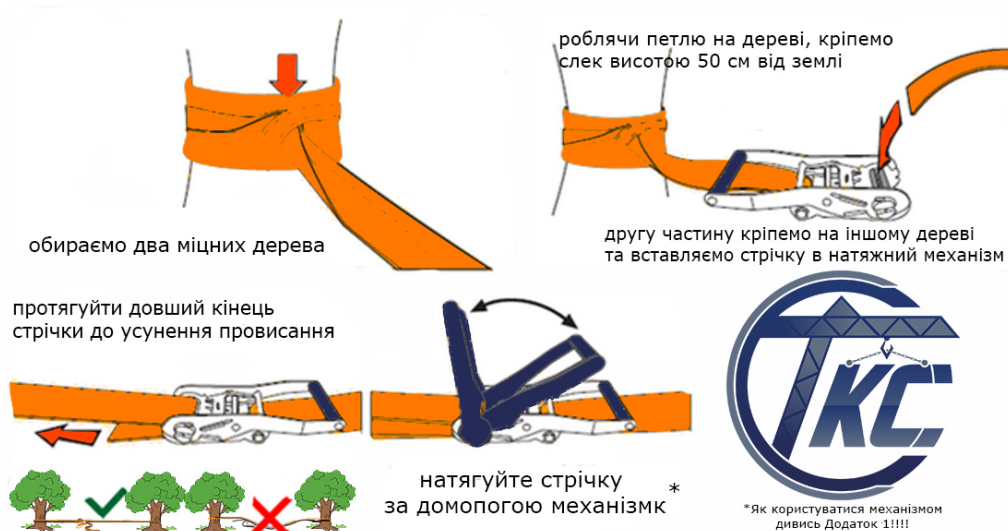


Інструкція користування слеклайн.

Як почати?

Все легко. Знаходимо два дерева на невеликій відстані один від одного, близько 5м, діаметром не менше 30 см. На висоті ~ 50 см, попередньо обклавши стовбури в пару шарів коразахистканиною тканиною, яка входить в комплект, обв'язуємо слеклайн фіксуючи через петлю, натягуємо стропу. (мал.1)

ВСТАНОВЛЕННЯ:



Мал.1

Багато, щоб місце для тренування було у вигляді рівної трав'янистої галявини, без грудок землі, каміння - нам ще зістрибувати і падати. Слеклайн повинен бути добре натягнутий, без провисань!

Почали!

Перед початком тренування - заспокойтеся, розслабтеся, вирівняйте дихання.

Займаємося або босоніж, або у взутті з плоскою підошвою.

Розминка обов'язкове! Особливо пояс - шия.

Починаємо перші кроки з середини слеклайну.

Стопу потрібно ставити уздовж стропа. Пробуйте починати поперемінно лівою і правою.

Ходити по слеклайн простіше, ніж тримати рівновагу в статиці.

Погляд на слеклайн спрямований на точку кріплення, перед собою або на стовбур в 3 - 5 метрах. У будь-якому випадку дивитися треба на нерухомий предмет і ні в якому разі на стропу або на землю під нею.

Руки на рівні плечей або трохи вище - згадуємо дитячі «Ханд хох!». Для початкових занять можна попросити напарника сісти на початок стропи. Його вага знизить амплітуду коливань стропи і спростить початковий етап. Для пошуку рівноваги використовують руки, плечовий пояс, стегна і ноги. Спеціально акцентуватися на цьому не треба - це буде відбуватися інстинктивно.

Відштовхнувшись другою ногою від ґрунту ставте її попереду першої і намагайтеся завантажити її на 80% своєї ваги. Ноги злегка зігнуті.

Якщо ви намагаєтеся знайти рівновагу на одній нозі - використовуйте другу для балансування, тримайте її поруч з опорної.

На одній нозі тримати рівновагу легше, ніж на двох одночасно.

Щоб полегшити пошук рівноваги можна злегка присісти - центр ваги піде вниз, що значно полегшить стійкість.

Стандартний крок - на відстань близько двох стоп.

Дихайте!

Слеклайн в якійсь мірі дихальна гімнастика.

Під час тренування, особливо першої, важко запам'ятати всі тонкощі. Буде краще, якщо напарник буде підказувати вам, що і як робити, стежити за правильністю, вказувати помилки, керуючись інструкцією. Для адаптації можна походити, спираючись на напарника.

Навіть якщо ви падаєте, намагайтеся зберегти рівновагу.

Тримайте баланс!

