

Скалолазание.

Гусев А. Куклин Т. Бронников К. Мирзалиев К.

Польза скалолазания.

◎ Улучшение:

Гибкости

Ловкости

Выносливости

Силы мышц.

Развитие:

*Концентрации, Решительности,
Планирование и Анализ.*

Скалолазание как вид спорта.

- Скалолазание считалось прерогативой для поиска адреналина, но в последние годы оно набирает популярность как спортивный отдых.

Все большему числу людей в поисках новых впечатлений и приключений на открытом воздухе, пришлись по вкусу скалы в альпинистских центрах по всей стране.

Узнать о скалолазании уникальный физический и ментальный вызов, как приступить к работе и жизненным навыкам, которые оно предоставляет.

Кто может использовать скалолазание.

- Практически любой желающий может взобраться на скалы. На начальном уровне, он прекрасно подойдет для людей всех возрастов, уровней подготовки и способностей, в том числе психические и физические нарушения.

Есть курсы для детей в
возрасте пяти и это не
редкость увидеть людей
скалолазания в 80.





Безопасность скалолазания.

Восхождение может быть как безопасно так и рискованно, как вам нравится. Существуют различные стили и уровни - все дело в выборе и опыте. Очень маловероятно получить травму от восхождения на закрытой стене с кем-то, держа веревки ниже вас.

Какое оборудование нужно.

- Если лезть в закрытой стене, все что вам нужно- это облегчающие кроссовки или горные ботинки и удобная одежда. Все другое оборудование, как правило, может быть арендовано на территории. Как прогресс, вы вероятно захотите ваши собственные скальные туфли, обвязку, мел, мешок, страховочное устройство, карабин. Получите консультацию специалиста перед походом по магазинам.



Как лучше начать скалолазание.

- Обычно, люди получают свой первый вкус скалолазание в крытом скалодроме. Многие центры работают вводные восхождение занятия для разных возрастных групп, со всем оборудованием, включая скальные туфли и жгут.

Вступление в клуб скалолазания является еще одним распространенным способом, и имеет то преимущество, предоставляя Вам с потенциальными восхождение партнеров. В какой-то момент, вы, возможно, захотите испытать восхождение на свежем воздухе потом на настоящие скалы. Если вы хотите начать альпинизм на открытом воздухе, вы можете взять напрокат инструктора альпинизма

Автор: я

Сценарист: ты

В ролях: они

Спонсор данного материала: ВсеМайки.ru

**СПАСИБО ВСЕМ ЗА
ВНИМАНИЕ ._.**