

Поначалу научитесь складываться вперёд в горку и отжиматься на руках как можно ниже (руки ставьте пальцами вперёд). Далее, стоя в "горке" переноси вес вперёд на руки, пятки отрывай, оставайся стоять на носках, но постепенно весь вес переноси на руки. Потом вставайте у стены в перевёрнутое положение. Доведите до уверенного захода в стойку на руках. Вот вы уже начинаете чувствовать баланс - старайтесь теперь отрывать ноги от стены постепенно, для этого сильнее опирайтесь на пальцы ладони. Опа! Забиваются плечи? - Поделайте в такой стойке у стены провисания в плечах (не резкие, а стато-динамические). Скоро плечи окрепнут и вы почувствуете уверенность в собственных силах. Дальше финишная прямая к стойке на руках без стены. Продержаться в равновесии. Дальше пробуйте простые фризы на 2-х руках, складки корпусом. Переносы веса тела поочередно на разные руки. Отрывать руку от пола. Ходить на руках по залу.

Ниже представлены все подводящие упражнения, которые поставят вас на руки! Главное - регулярность, последовательность и постоянство.