

Как держать трость

Возьмите трость за гладкий конец (ручку) таким образом, чтобы крючок трости был направлен вверх.



Основной захват трости - между ладонью и большим пальцем руки. Во время вращения четырьмя другими пальцами руки можно слегка придерживать трость и корректировать направление ее вращения.

Обычно расстояние от конца трости до точки основного захвата равно приблизительно удвоенной ширине ладони. Но это совершенно необязательное правило, если вам покажется более удобным чуть-чуть иное положение трости в вашей руке, зажмите ее там.

1. Согните руку в запястье, ладонью к себе.

Позвольте загнутому концу трости свободно упасть, прокручивая при этом трость вперед и вниз.

2. Теперь разгибайте запястье руки, при этом загнутый конец трости продолжает движение по окружности в сагиттальной плоскости.

3. После того, как трость в вашей руке приняла практически вертикальное положение крючком вниз, далее загнутый конец трости будет двигаться по окружности вверх. Поднимаем крючок трости вверх в основном за счет силы большого пальца руки, охватывающей трость.

Чтобы облегчить поднятие трости, вы можете слегка помогать себе, придерживая в это время трость еще и четырьмя другими пальцами вашей руки. Для этого начните сгибать четыре пальца, охватывая ручку трости. В момент, когда крючок будет в самой верхней точке окружности, которую он описывает при своем движении, кистью руки вы должны полностью охватить трость.

Инструкция по вращению трости

Автор: Administrator

14.05.2011 08:06 - Обновлено 14.05.2011 13:40

4. Во время поднятия крючка трости вверх: хотите придерживать четырьмя пальцами руки - придерживайте, не хотите - не придерживайте. Во время движения крючка по окружности вниз трость обычно не придерживают четырьмя пальцами, она находится в руке только за счет основного захвата между большим пальцем и ладонью.

5. Итак, крючок трости достиг высшей точки окружности. Теперь снова сгибайте запястье руки, как описано в пункте 1.

Когда вы будете учиться вращать трость, у вас могут возникнуть мозоли на руке в месте основного захвата - между большим пальцем и ладонью, особенно если ваша трость тяжелая. Чтобы этого избежать, перед тренировкой приклейте на руку лейкопластырь, туда, где мозоль наиболее вероятна. А после тренировки отклейте.

Очень рекомендуем вращать трость на занятиях попеременно то правой, то левой рукой - и обе руки сразу тренируются, и устают меньше, и мозолей не натрете.