



**TRAINING ZONE**

PRESENTED BY



# ПОДНЯТИЕ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ

## ► Описание упражнения

Поднятие мяча можно тренировать как в статичном положении, так и в статичном положении. Если вы находитесь в движении в вашей спортивной коляске, то наклонитесь к мячу и поднимите его одной рукой, если это возможно. Находясь в движении, окажите давление на мяч, прижимая его к колесу коляски. Используйте движение колеса, что притянуть мяч к своему поясу. Разверните свое запястье и положите ладонь под мяч, когда он будет наверху. Использование одной руки здесь идеально, т.к. это позволяет другой руке контролировать коляску.

## ● Передовые методы

- Используйте вращение колеса, чтобы притянуть мяч к своему поясу.
- Расположите ладонь под мячом, когда он поднимется, чтобы начать контроль.

## ★ Модификации

Вам может помочь кто-то из партнеров, который будет толкать вашу коляску, пока вы учитесь поднимать мяч. В последствии делайте это упражнение самостоятельно.

## ▲ Советы по безопасности

Убедитесь, что вы в надежном положении в коляске в любой момент упражнения.