



**TRAINING ZONE**

PRESENTED BY



# ПОДНЯТИЕ МЯЧА

## ► Описание упражнения

Поднятие мяча в вашей спортивной коляске, обычной коляске или любом другом кресле позволит вам увеличить силу корпуса. Симулируя поднятия мяча, вы работаете над мышцами корпуса и развиваете мышечную память, которая поможет вам в игровых ситуациях.

## ● Передовые методы

- Тренируйте поднятие мяча слева, справа и перед собой, чтобы увеличить силу корпуса.
- Поднятие мяча может быть отличным упражнением для разминки перед игрой или тренировкой.

## ★ Модификации

Если вы не можете дотянуться мячом до пола, то вытянитесь как можно дальше, постепенно развивая свою гибкость.

## ▲ Советы по безопасности

- Убедитесь, что ремни коляски пристегнуты перед выполнением упражнения.
- Если вы находитесь в обычной коляске, следите за тем, чтобы не перевернуться, когда будете наклоняться за мячом.