



TRAINING ZONE

PRESENTED BY



ОТЖИМАНИЯ

► Описание упражнения

- Отжимания как часть фитнес-компонента в этой серии помогут вам развить специальную группу мышц, чтобы соревноваться на самом высоком уровне. Вы можете разнообразить свои отжимания, меняя поверхности для их выполнения, скорость и дистанцию между руками. Отжимания очень важны в баскетболе на колясках, поскольку помогут вам развить мышцы, необходимые для подъема с площадки, если вы перевернулись во время игры или тренировки. Чем быстрее вы подниметесь, тем быстрее сможете снова начать помочь своей команде.

● Передовые методы

Прижимайте локти к себе и сгибайте их, пока они не достигнут 90 градусов.

★ Модификации

- Начальные отжимания могут выполняться в вашей обычной коляске — от стены.
- Чтобы облегчить отжимания, держите нижнюю часть своего тела на земле.
- Чтобы усложнить отжимания, замедлите их выполнение или наденьте рюкзак с отяжелением.

▲ Советы по безопасности

- Заблокируйте колеса перед выполнением упражнения.
- Если вы новичок в отжиманиях, не опускайтесь полностью к земле, чтобы избежать повреждения плеча.