



TRAINING ZONE

PRESENTED BY



ПОДНЯТИЕ ТУЛОВИЩА

► Описание упражнения

Контроль корпуса — важнейший элемент в баскетболе на колясках, он помогает вам контролировать коляску, точность бросков и передач, скорость и функциональную готовность. Вне зависимости от силы вашего корпуса, использование тренировок на стабилизацию и усиление корпуса является важным для любого игрока.

● Передовые методы

- Когда поднимаетесь, следите, чтобы ваши плечи отрывались от пола.
- Меняйте скорость и количество повторений, чтобы улучшить работу над поднятием туловища.

★ Модификации

- Если вы не можете разогнуться полностью, вытянитесь на максимум и задержитесь на 3-4 секунды. Опуститесь и повторите упражнение.
- Используйте утяжеление на вытянутых руках, чтобы усложнить подъем туловища.
- Вы также можете усложнить упражнение, если будете выполнять его медленнее или сократите интенсивность движения.

▲ Советы по безопасности

Постелите полотенце или мягкий коврик под бедра, чтобы смягчить контакт с поверхностью и не раздражать кожу.