ПРЕОДОЛЕВАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Чтобы скатиться с наклонной поверхности, достаточно привычно встать на дыбы и, притормаживая обручами, отпустить коляску, не сбавляя скорость до самого низа. Начните с пологих скатов, и вы поймете, что это просто и не страшно.

Хорошее УПРАЖНЕНИЕ - подъем по наклонной плоскости спиной вперед в положении на задних колесах. Это УПРАЖНЕНИЕ имеет и практическое значение. Если нужно без посторонней помощи въехать, например, на высокую ступеньку, на которую положен короткие доски, или на плотный земляной вал высотой сантиметров 30, это выполняется именно спиной вперед, стоя на задних колесах.

Бордюрные камни: Становитесь на дыбы у самой кромки, и решительным толчком спрыгивайте, чуть наклоняясь вперед, чтобы приземлиться на четыре колеса.

Прекрасно, если при прыжке вы остались на задних колесах - попробуйте без остановки продолжать двигаться на них или, наоборот, прижмитесь к стенке бордюра.

Если это получится, значит, вы готовы для следующего прыжка. Таким 'Макаром' можно преодолеть две-три широкие ступени подряд, а потом осмелиться и на штурм целой лестницы.

Чтобы вскочить на бордюр, надо придать коляске некоторую скорость, откинуться назад и резким, уверенным посылом вскинуть передние колесики на тротуар, а затем без остановки, по инерции, наклонившись, затащить за обручи всю коляску.

Начните с невысоким препятствий (5-8 см), и постепенно вам покорятся бордюры высотой 25 сантиметров.

Лестницы: Если лестница не снабжена перилами, подняться на нее можно, только перепачкав брюки на собственном заду, а спуститься тем же способом или спрыгивая поочередно со ступеней на задних колесах.

В варианте с перилами повернитесь к ней спиной так, чтобы зазор между обручем колеса (допустим, левого) и стойками перил был 15-20 сантиметров. Встаньте на дыбы, упершись колесами в вертикальную стенку самой нижней ступени. Развернитесь как можно сильнее на бок, лицом и грудью к перилам. Ухватитесь левой рукой за перила или верхнюю часть стойки, а правой через живот вцепитесь в левое колесо вместе с обручем (как при подъеме с пола) и резко вращайте его назад одновременно с подтягиванием. Вот вы и перевалили одну ступеньку. Упритесь колесами в стенку второй ступени, отдышитесь и повторите прием. Помощнику лучше всего страховать снизу. Самое сложное - вскарабкаться на две последние ступени в пролете. Надо цепляться за заканчивающиеся перила не пальцами, а согнутым локтем, или отталкиваться от перил встречного второго марша. При навыке весь подъем отнимет не более 1-2 минут. Уверяю, что здесь нужна не столько сила, сколько сноровка и слаженность работы рук. Важный момент: не ложитесь на спинку коляски, держите тело вертикально, грудью к перилам. Перед подъемом разогрейте руки, чтобы не потянуть связки.

Приступаем к спуску. Разверните коляску спиной к лестнице, лягте животом на колени, правой рукой возьмитесь за перила, а левой удерживайте левое колесо. Правая рука после прыжка с первых двух ступеней вытянута. Малые колеса будут прыгать и не дадут коляске разогнаться. Этот вполне безобидный способ может легко освоить любой человек отнюдь не атлетического сложения.

Спуск со ступенек без перил. Если ступеньки достаточно широкие, чтобы можно было зафиксировать положение на двух колесах, не скользкие и не очень высокие, спуск, не держась за перила, вполне доступен и безопасен, когда выработан навык.

Развернулись лицом к ступенькам, встали на задние колеса и, удерживая равновесие, съехали с первой ступеньки. Вы как бы проваливаетесь в положение "глубокий баланс", колени почти доходят до грудной клетки. Здесь нужно погасить скорость до нуля и четко зафиксировать положение равновесия. Главное, не дать коляске "распрыгаться", тогда можно спуститься с лестницы любой высоты. Если вы все-таки потеряли контроль над скоростью спуска и коляска "пошла в резонанс", нужно упасть назад и этим погасить скорость.

Несколько советов по управлению коляской

Методика из книги
"Тем, кто в колясках и рядом с ними"

Л.Н.ИНДОЛЕВ

УПРАЖНЕНИЕ 1 - стойка в упоре.

Станьте спинкой к кровати (тахте, дивану и т.п. высотой 0,5-0,8 м) на расстоянии 30 сантиметров. Выровняйте малые колеса и направьте их для движения назад. Захватите обручи (лучше вместе с колесами) вытянутыми руками спереди. При этом сядьте прямо как можно глубже, с чуть откинутой головой. Энергично потяните коляску назад, не отпуская обручи. Как только колеса соприкоснутся со стенкой тахты, резким противоходом кистей затормозите коляску или придайте ей обратное движение. Вы почувствуете, что малые колеса отрываются от пола и коляска запрокидывается. Одновременно с этим согнитесь немного в поясе, голову наклоните вперед. Повторите это УПРАЖНЕНИЕ многократно, пока не уловите усилие, требуемое для полного зависания малых колес. Оттолкнувшись в очередной раз от тахты, не опускайтесь на четыре колеса, а снова прижмитесь к ней, оставаясь только на задних колесах. Вы сможете стоять так сколько угодно, пробуя наклоняться вперед и назад, привыкая и находя точку равновесия. Не бойтесь опрокинуться навзничь - рискните это сделать в присутствии помощника и убедитесь, что вы плавно опустились на тахту (кстати, так можно вообще перебираться в постель).

УПРАЖНЕНИЕ 2 - стойка без упора.

Попросите помощника подстраховать коляску сзади. Так же, как в первом упражнении, потяните обручи с колесами назад. Как только кисти рук перейдут через верхнюю точку, смените направление движения рук. Не забудьте согнуться в поясе и опустить голову. Старайтесь удерживаться как можно дольше с поднятыми малыми колесами. В дальнейшем вы сможете выполнять этот трюк с неподвижного положения рывком обруча вперед и группировкой тела с помощью даже одной руки. Очень легко удерживать равновесие на песке. Используйте это для тренировок на пляже.

УПРАЖНЕНИЕ 3 - движение.

После того, как вы научились уверенно и бесстрашно стоять на двух колесах, начните понемногу двигаться вперед и назад, скользя ладонями по обручам и подпружинивая телом.
Отрыв от земли в точно заданном месте: Наберите скорость и попытайтесь не просто приподнимать в воздухе переднюю часть коляски, "где придется", а как бы переезжать воображаемую линию. Линии можно и начертить (или еще как-нибудь обозначить), тогда будете лучше видеть, что получается. Выполняя это УПРАЖНЕНИЕ, старайтесь, как можно дольше катиться по инерции на задних колесах.

УПРАЖНЕНИЕ 4 - повороты.

Одна рука для рука для баланса неподвижно держит обруч (с колесом) чуть спереди от верхней точки. Другая, находясь сзади, короткими движениями вращает обруч вперед-назад или, перехватывая его, - только вперед. Вы стали поворачиваться вокруг своей оси. Смените руку - теперь вы крутитесь в обратную сторону.
Вот и все основные "па". Пора на дискотеку. Не смейтесь - в Германии, да и в других странах, очень популярны конкурсы спортивных танцев на колясках, в которых участвуют сотни мужчин и женщин в парах со здоровыми партнерами.

ТЕХНИКА ВРАЩЕНИЯ КОЛЕС

Легкий и быстрый захват обручей - это когда большой палец направлен по верхней (наружной) поверхности обруча, а указательный прижимает обруч с нижней (внутренней) стороны. В исходном положении обруч лучше захватывать приблизительно на уровне спинки коляски и проворачивать как можно дальше. Возвращать в исходное положение руки нужно выпрямленными в локтевом суставе, как бы под действием собственного веса, тогда плечи будут расслаблены. Не следует возвращать руки в исходное положение по траектории, соответствующей обручам, так как в этом случае плечи каждый раз будут подниматься, и опускаться - излишнее напряжение мышц. Рекомендуемая техника избавит ваши руки и плечи от чрезмерной нагрузки и позволит ездить быстрее.

КАК ПОДНЯТЬСЯ С ПОЛА НА КОЛЯСКУ

Поставьте ее на тормоза, отведите или снимите подножки и, сидя к ней, ухватитесь одной рукой за подлокотник или край сидения, а другой упритесь в пол. Сгибаясь в поясе, подтягивайте таз с вытянутыми ногами. Чтобы облегчить задачу, можно сначала сесть на подножки или подушку, а с них перебраться на сидение. Еще легче отжаться второй рукой от стула или батареи.

Второй способ для тех, кто не отличается большой физической силой. Придется встать на колени лицом к застопоренной коляске и, опершись руками на подлокотники, поднять тело на выпрямленные руки, а затем резко развернуться.

Если вы опрокинулись вместе с коляской на спину, повернитесь на бок. Левой рукой упритесь сзади в пол, а правой резко вращайте левое колесо вместе с обручем назад, возвращая коляску в вертикальное положение. Тело согнуто в поясе. Конечно, такой трюк не всем по зубам. Тогда, чтобы долго не барахтаться, прихватите одной рукой ноги под коленями и сделайте переворот через голову. Так вы освободитесь от коляски.

Как подняться с земли с посторонней помощью, если вас угораздило, например, упасть на улице? Прежде всего - без паники! Сначала успокойте публику, которая кинется на помощь и начнет суетливо хватать вас за все части тела, пытаясь поставить на ноги или затащить на ускользающую коляску. Поэтому затормозите ее, попросите двух высоких и нехилых мужчин встать с боков и наклониться, чтобы ухватить их за шеи. Если помощник только один, пусть он подставит согнутую в колене ногу под вашу правую руку. Левой возьмитесь за подлокотник и отожмитесь от его колена. С женским коленом просьба обходиться поделикатнее.

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ

Если вы "ныряете" вперед "рыбкой", напоровшись внезапно малыми колесами на препятствие, выбросите вперед обе руки, чуть согнутые в локтях. Падая назад, резко развернитесь боком, вберите голову в плечи и выставьте назад руку.