



מכרע אופניים bike lunge

התרגיל הזה הוא כבר ממש סימולציית רכיבה. אפשר וכדאי לדמיין אותנו בזמן רכיבה במישור או בפיזול בירידה. כאן המטאטא כבר קיבל משקל בעזרת שקית סופר ובה בקבוק אקונומיקה. מספרים כמו בתרגיל הקודם.



חיזוק אמה hand strength - supination pronation

חרגיל הכנה למורטין וגם לכל מי שחוכב בירידה...

תופסים את המקל בדייק באמצע. מתחילים לסובב מצד לצד, להקפיד שהסווח יהיה קצר. עיקר החיזוק נובע מהבלימה וההאצה של המקל. התרגיל יכול להזיק אם מבצעים בטווח גדול בהרבה ממה שהאיים בתמונות, אז נא לדייק.