



4

לשים את רגל ימין על משהו גבוה בין כסא לשולחן. להקפיד שהאגן פונה בדיוק קדימה ולא מסתובב. שרירי העכוז *gluteal muscles*. התשתית השרירית של התחת מאחור ומהצד. קבוצת שרירים חשובה מאוד שעוזרת בדחיפת הפדל למטה וכל הזמן מייצבת את הרגל ואת האגן. נוטה להתקשות ולהתקצר אצל רצים ורוכבים.



2

לשכב על צד מרפק ימין ולכופף את ברך שמאל. לנעוץ את גב כף הרגל במורון ולכווץ את העכוז, כך שהמתח יורגש בקדמת הירך למשך חצי דקה עד דקה. לחזור להתרומם בתחושה ובנשימות. ירך אחורי *hamstrings*. כל המסה השרירית שיושבת בכיסא משרד, למעט העכוז.

גם שריר זה עובד קשה ברכיבה. הוא עוזר בדחיפת הפדל למטה ומנכב בספירינטים או כשהוא עייף/ לא חם, ואו להיפצע. הנוף נוטה לברוח מלמתוח אותו על ידי כיפוף הגב התחתון. לכן נקפיד לשמור על השקע המותני בזמן המחיה שלו.

אי קדימה לתרגיל!

מתיחות של הארבע ראשי, ירך אחורי ושרירי העכוז בשיעור של היום נמתח שלוש קבוצות שרירים שכאשר הן ארוכות יותר ומשוררות יותר, הן מאפשרות חופש תנועה על האופניים וגם חשופות פחות לפציעות. האפשרות הראשונה ניתנת לביצוע בשטח, סמוך לאופניים. האפשרות השנייה מתארת תרגיל שתבוצע בבית עם אמצעי עזר כמו מרורן.

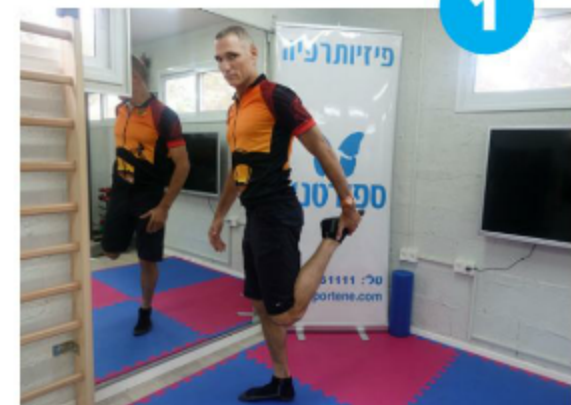
לפני שנחיל עדיף שהשרירים הנמתחים יהיו חמים. את זה ניתן להשיג על ידי ריצה במקום, מתיחות קלות וקצרות ולסיים כשלושים סקוטים. ארבע ראשי *quadriceps*. נמצא בחלק הקדמי של הירך.

זהו שריר שעובד קשה מאוד ברכיבה. יחד עם השרירים האחוריים הוא דוחף את הפדל כלפי מטה. כאשר אנחנו עומדים, הוא עובד כמעט לבד. אנחנו מעוניינים שהוא לא יגרום לשקע מוגבר בגב כשהוא פועל או נמתח.

מתיחות של הארבע ראשי, ירך אחורי ושרירי העכוז בשיעור של היום נמתח שלוש קבוצות שרירים שכאשר הן ארוכות יותר ומשוררות יותר, הן מאפשרות חופש תנועה על האופניים וגם חשופות פחות לפציעות. האפשרות הראשונה ניתנת לביצוע בשטח, סמוך לאופניים. האפשרות השנייה מתארת תרגיל שתבוצע בבית עם אמצעי עזר כמו מרורן.

לפני שנחיל עדיף שהשרירים הנמתחים יהיו חמים. את זה ניתן להשיג על ידי ריצה במקום, מתיחות קלות וקצרות ולסיים כשלושים סקוטים. ארבע ראשי *quadriceps*. נמצא בחלק הקדמי של הירך.

זהו שריר שעובד קשה מאוד ברכיבה. יחד עם השרירים האחוריים הוא דוחף את הפדל כלפי מטה. כאשר אנחנו עומדים, הוא עובד כמעט לבד. אנחנו מעוניינים שהוא לא יגרום לשקע מוגבר בגב כשהוא פועל או נמתח.



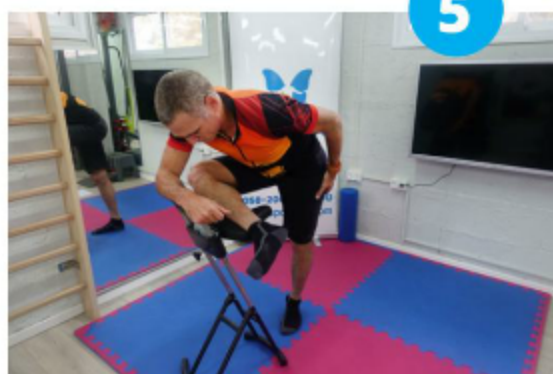
1

לעמוד ולאחוז בכף הרגל. אני אישית מעדיף במקום זה להניח את כף הרגל על שולחן או סופ-טיוב. לכווץ את העכוז ולהכניס את עצם הונב בין הרגליים כדי לבטל את השקע המותני. להרגיש את המתח בקדמת הירך למשך חצי דקה עד דקה.



3

לנעוץ את עקב ימין בקרקע לפני הנוף ולהשתחוות קדימה בגב ישר ונעול עד שהמתח בירך האחורי עוצר אותנו. להקפיד לא להמשיך ולעגל את הגב. להחזיק חצי דקה - דקה.



5

לשים את החלק החיצוני של כף רגל על הטופ-טיוב או על מכסה המנוע כך שהרגל מסובבת החוצה. להקפיד על גב תחתון ישר ואז להסות אותו קדימה מבלי לכופף בין החוליות. מרגישים את המתח בעכוז או בחלק העליון של הרגל במשך חצי דקה עד דקה.



6

לשכב על הגב, רגל ימין על רגל שמאל. למשוך את שתייהן ביחד אל החזה בעזרת שתי הידיים כמו בתמונה. להחזיק חצי דקה עד דקה.