

3

1

4

2

תרגילי מתיחות וחיזוק להשגת טווחי תנועה ולשיפור ההתאוששות
פרק 4 חיזוק הריבה - ריבת תות

חיזוק מייצבים ומקרבי כתף תמונה 3 - 4
תרגיל זה הוא בדרגת קושי נמוכה יותר מהקודם. במקום מצב שתיים נתחיל בעמידת שש. מתרחקים קצת מהגומייה וחוזרים על אותו תרגיל אך הפעם עם היד הקרובה יותר, שמונה חזרות, חצי דקה מנוחה, שלוש פעמים כל צד. עצימות התרגיל קשורה למרחק מהגומייה וכן לדרגת ההקפדה על להישאר באמצע ולא לקרום על אחד הירכיים.

שתיים כאשר כתף ימין רחוקה מתחילת הגומייה. יד שמאל יכולה להיות שטוחה על רצפה, אך עדיף על משהו כמו משקולת יד כזו, כדי לדמות אחיזה של כידון אופניים. עולים למצב שתיים כשיד ימין אוחזת בגומייה. מקפידים שהשקע המותני אינו מודגש ומושכים את הגומייה, כך שהמרחק בין שתי הידיים גדל. מחזיקים חמש שניות ומחזירים. מבצעים שמונה חזרות, מנוחה חצי דקה וכך שלושה סטים לכל צד.

בהקשר של אופניים ולכן תנוחות הגוף חשובות כל כך. לאורך כל התרגילים חשוב מאוד להישאר בדיוק באמצע גם כשהנרביסציה והנחוות קוראות לנו לזוז קצת לכיוון היד או הרגל התומכת יותר. ההתנגדות לקריסת הגוף למקום הנוח, היא הגורם לחיזוק הליבה בתרגילים האלו וחשוב להרגיש מאמץ כבר בתנוחת המוצא.

חיזוק מייצבים ומרחיקי כתף תמונה 1 - 2
קושרים את הגומייה למשהו יציב ותופסים עמדה במצב

שלום הוכבים חזקים וחזקות. הפעם המדור מיועד למשקיענים, כאלו שמחכים כבר להתחזק ומוכנים לגייס לצורך העניין גומייה, מזרון ואפילו משקולות בגודל בינוני. בהרבה מקומות אנחנו שומעים על אנשים שמחזקים את הליבה, the core של הגוף. גם כאן, חיזוק הליבה הוא חשוב למרות שאף אחד לא ממש הצליח להוכיח מה זה אומר ומה הכוונה... חחה. מבחינתי חשוב שנחזק את השרירים שתנשרים את העומסים העוברים בין החלקים העליון והתחתון של הגוף. חשוב גם לעשות את זה