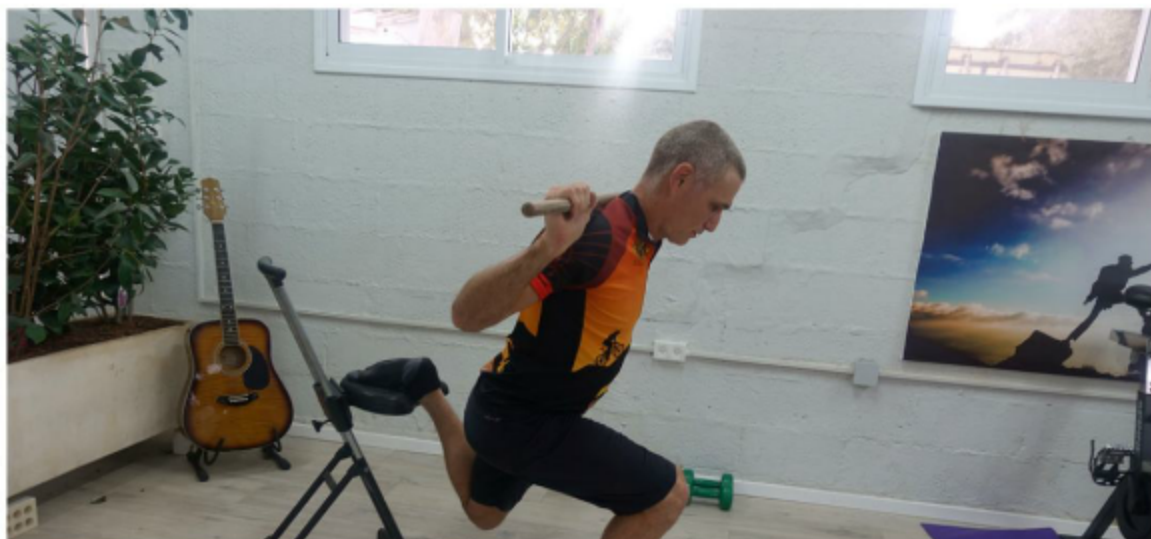




### סקוואט אופניים bike squat

חרגיל חשוב ששבו אנחנו מתאימים לצרכים שלנו כרוכבים. לתפוס את המטאסא ברוחב דומה לכידון שלנו ולהכנס לעמידת מוצא. לשמור על הגב ישר ונעול, לשלוח עכו לאחור ולהשתחוות קדימה, בערך עד לתשיעים מעלות כיפוף בברכיים. אפשר גם קצת יותר. להישאר שלוש עד חמש שניות ולעלות. לחזור 15 פעמים, לנוח כחצי דקה ולבצע שלושה סטים סך הכל.



### מכרע קופסא box lunge

חרגיל שכבר מתקרב יותר לרכיבה, שם כל רגל עושה משהו אחר מהשניה בכל רגל נתון. עומדים כשרגל שמאל על כסא או קופסא, המקל על כתיפיו. יורדים על רגל ימין תוך הקפדה שהברך הימנית לא תעבור את נעל ימין ושברך שמאל האחורית שואפת להגיע לרצפה. להקפיד שהאגן ישאר באמצע למרות הנטייה האנושית לעס ימינה. לעלות מיד ולבצע שש פעמים ככה ושש פעמים כשרגל ימין על הכסא. לנוח כעשרים שניות ולבצע שלושה סטים סך הכל.