



תרגילי מתיחות וחיזוק להשגת טווחי תנועה ולשיפור ההתאוששות

פרק 5 כוח מתפרץ

ממשיכים להתחזק, הפעם כוח מתפרץ

בפעם הקודמת דיברתי על כך ששרירי ליבה זו כותרת שעברה מן העולם. מה שנשאר הם תיפקודי ליבה, כמו לקשר בין טוחות שמייצרים חלקי הגוף העליון והתחתון, מבלי לאבד כלום בדרך.

מי ששומר על האנרגיה הם שרירים בירכיים, בעכוזים, במרכז הגוף, בכתפיים - כך שלקרא לשרירי הבטן והגב שרירי ליבה זה להפחית מאוד בהבנת הדרך בה הגוף מבצע דברים.

נחזור לאופניים

כדי להמשיך לטפס בעליה טכנית או כדי להמשיך להפגין שפת גוף יעילה ויפה למראה, צריך שישאר לנו כוח, לכן חשוב להיות חזקים. אנחנו צריכים בין השאר סיבולת וכוח מתפרץ וגם את הרכיב שמקשר בניהם, סיבולת כוח. הפעם אלמד אתכם כמה תרגילים שמצריכים תפקודי

ליבה טובים, כשבכולם נשלב כוח מתפרץ ←←