



050-2...
www.sportene.com



תרגילי מתיחות וחיזוק להשגת טווחי תנועה ולשיפור ההתאוששות

פרק 3: מתיחות וחיזוקים

כל כך טוב לחזור!!! הנושא שלנו היום יהיה חיזוק, כי עם כל הכבוד לנמישות, צריך לעבוד על האופניים ולייצר וואטים וכו'.

אבל נתחיל בחזרה קצרה על המתיחות, שלא תרדמו לי בעמידה.

לפני אימון נעשה מעבר קצר על המתיחות. לצרכי חימום, נבצע קצת ריצה במקום, סקוויים ואז את המתיחות אך לחמש שניות בלבד כל מתיחה.

ברור לנו שברכיבה צריך רגליים חזקות וזה כולל גם את מרכז הנוף. אבל כשאנחנו ממש מתאמצים בעליה או בזמן ראן מהיר בירידה, אם נהיה חזקים בפלג הגוף העליון, נוכל לאפשר לרגליים לעבוד חזק יותר ולדברים כמו פניות, מנואל, באני הופ, קפיצת דחפים ובלימה, לקרות טוב יותר.

היום נתחיל בתרגילים שלא מחייבים ציוד למעט מטאטא, שקית סופר ובתוכה משהו ששוקל עד שלושה קילו, למשל בקבוק אקונומיה. עם זאת, בפעם הבאה נשתמש בנומיה שנקשור לרגל של שולחן כבד ואולי בעוד אקססוריו, או נא להתכונן.

גדי טנא פיזיותרפיסט מוסמך והבעלים של ספורטנא מכון פיזיותרפיה ושיקום ספורט sportene.com

