

מתאמנים עם

ארטיום דולגופיאט
אלוף אולימפי, טוקיו 2020
ואלוף עולם בהתעמלות מכשירים

אלכס שטילוב
מתעמל אולימפי
בייג'ינג 2008 – טוקיו 2020

משך האימון: 30 דקות ציוד עזר: מזרן אישי

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 7-8 דקות

| התרגיל | מספר חזרות | דגשים |
|---|---|---|
| סיבובי ידיים – "פרפר" | 10 סיבובים לפניים ו-10 סיבובים לאחור | להקפיד על ידיים ישרות ועל טווח תנועה מלא |
| הנפת ידיים מעל לראש במקביל להנפת הרגל לאחור, לסירוגין | 10 סה"כ – 5 הנפות לכל רגל | להקפיד על קו ישר מקצה כפות הידיים ועד לעקב |
| סיבובי אגן | 10 סיבובים לכל צד – עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון | ידיים על המותניים, ביצוע בקצב איטי ומבוקר |
| הטיות גו לפניים מעמידת כיסוק | 15 הטיות לפניים – 5 לימין, 5 לאמצע ו-5 לשמאל | הקפדה על גו ישר ועל בירכיים נעולות בירידה, קימה בגו ישר |
| "טחנת רוח" | 10 החלפות | עמידת כיסוק רחבה, בירכיים נעולות, גו ישר |
| כפיפות לפניים ברגליים צמודות | 10 כפיפות עם ניעות קלות בקצה הטווח | בירכיים נעולות ככל שניתן, גו ישר, החזקת אגן גבוהה |
| סיבובי שורש כף יד | 10 עם כיוון השעון ו-10 לצד שני | ביצוע בקצב מתון |
| מתיחת אצבעות | 5 בכל כף יד | כף יד מתוחה, זווית של 90 מעלות בין כף היד לאמה |
| מתיחה אופקית של הכתף | 5 בכל יד | שהייה של 3 שניות בסוף טווח התנועה ושחרור |

חזקים יותר – ביחד

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 10-12 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

| | | |
|--|---|--|
| הנפת ידיים מעלה בזמן הקפיצה, ביצוע נחיתה רכה על כריות כף הרגל, שמירה על גו ישר | 2 סטים של 6-8 קפיצות; 20-30 שניות מנוחה ביניהם | קפיצות קלות מעלה ממצב של 1/2 שכיפה, לנחיתה |
| הקפדה על גוף ישר בעת הניתור, שהייה קלה בנחיתה וחוזר חלילה | 2 סטים - 5 קפיצות לימין ו-5 קפיצות לשמאל | כנ"ל עם רבע פנייה הצידה (90 מעלות) וחזרה לעמדת המוצא |
| הקפדה על גוף ישר בעת הניתור, שהייה קלה בנחיתה וחוזר חלילה | 2 סטים - 5 קפיצות לימין ו-5 קפיצות לשמאל | כנ"ל עם חצי פנייה (180 מעלות) וחזרה לעמדת המוצא |
| הקפדה על גוף ישר בעת הניתור, שהייה קלה בנחיתה וחוזר חלילה | 6 קפיצות לסירוגין – 3 עם כיוון השעון ו-3 נגד כיוון השעון | כנ"ל בסיבוב מלא – 360 מעלות |
| הרמה בו בזמן של האגן ושל העקבים, מרפקים נעולים, רגליים ישרות ומתוחות לכנים | 2 סטים של 5 החזקות למשך 3 שניות; 30 שניות מנוחה בין הסטים | החזקת זווית בישיבה שלמה - מתקדמים |
| הקפדה על מרפקים נעולים, עקבים נשארים על הקרקע | 2-3 סטים של 5 חזרות, 20 שניות מנוחה ביניהם | החזקת זווית בשלבים – הרמת אגן |
| הקפדה על מרפקים נעולים, האגן נשאר על הקרקע, רגליים ישרות | 2-3 סטים של 5 חזרות, 20 שניות מנוחה ביניהם | החזקת זווית בשלבים – הרמת עקבים ברגליים ישרות |
| הנחת כפות ידיים משני צידי הברך, האגן נשאר על הקרקע, רגליים ישרות בכיסוק | 2-3 סטים של 5 חזרות בכל רגל, 20 שניות מנוחה בין הסטים | החזקת זווית בשלבים – הרמת רגל אחת בישיבת כיסוק |
| הקפדה על גוף מתוח, ידיים מעבר לראש או בצידי הגוף | 2-3 סטים של 10 סיבובים (5 לכל כיוון ברצף), 20 שניות מנוחה בין הסטים | סיבובי רגליים "במצב בונה" |
| הרמה בו בזמן של פלג הגוף העליון ושל פלג הגוף התחתון, גוף מתוח וארוך | 2 סטים של 5 החזקות למשך 5 שניות, 20 שניות מנוחה בין הסטים | החזקת בונה סטטית |

חזקים יותר – ביחד

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 8-10 דקות

ביצוע ארבעת התרגילים בחלק הזה באופן מחזורי; סה"כ 3 מחזורים עם 30 שניות מנוחה ביניהם

| התרגיל | מספר חזרות | דגשים |
|---|-----------------------|---|
| ריצה במקום – רגיל, בהרמת בירכיים, בהרמת עקבים לישבן | 20 חזרות מכל סוג ברצף | הקפדה על רגליים ישרות בעת הנגיעה בקרקע |
| ניתורים צידיים מרגל לרגל; דרגת קושי גבוהה יותר – ניתורים על אותה הרגל | 10 ניתורים | המכש עם הקרקע יתבצע ברגל כמעט ישרה; הקפדה על החזקת הגוף וייצובו |
| "זחל" – מעבר מעמידה בכפיפה למצב סמיכה | 6-8 חזרות | הקפדה על רגליים ישרות ועל מרכזים נעולים לכל אורך התרגיל |
| כפיפות וכשיטות מרכזים בסמיכה קדמית | 8-10 חזרות | גוף ישר כסרגל, ניסיון להביא סנטר לפניים בעת הכפיפה |

לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

| התרגיל | מספר חזרות | דגשים |
|--|--------------------------|--|
| הקשתות גו בשכיבה על הבטן | 5 עליות איטיות | השארת האגן צמוד לרצפה, יישור הזרועות בסיום ההזדקפות |
| "תנוחת הילד" ישיבה על העקבים ומתיחת הזרועות לפניים | שהייה למשך 30 שניות | פיסוק קל בין הברכיים, גו ארוך, ידיים ישרות, מצח על הקרקע |
| מתיחת החלק האחורי של הכתף בעמידה 6 | 5 לכל כתף | הקפדה על גו ישר, כעומק הכנסת היד כך גם טווח הפיתול והמתיחה; שהייה למשך 5 שניות בסיום כל חזרה |
| הטיות גו לפניים בישיבה בפיסוק | 2 חזרות למשך 20-30 שניות | גו ישר, מבט לרצפה; החזקה סטטית בסוף הטווח. ניתן לשבת על הגבהה - מגבת מקופלת |