

חזקים יותר – ביחד

מתאמנים עם יעקב טומרקין

שחיין אולימפי, לונדון 2012 – טוקיו 2020
משך האימון: 30 דקות
ציוד עזר: מזרן אישי

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 5-6 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
הפניות ראש – 180 מעלות	8 לכל צד	הקפדה על תנועה איטית ומבוקרת
סיבובי ראש מלאים	8 לכל צד	הקפדה על תנועה איטית ומבוקרת
סיבובי כתף ביד ישרה – לפנים ולאחור, יד יד	8 בכל אחד מן המצבים – לפנים, לאחור, ימין ושמאל	הקפדה על טווח תנועה מלא
"כרפר" – סיבובי 2 ידיים לפנים, ולאחור	8 לפנים ו-8 לאחור	הקפדה על טווח תנועה מלא
הנפות ידיים לפנים ולאחור	8 לכל כיוון	ידיים משוחררות
"טחנת רוח" עם פיתול פלג הגוף העליון	8 לכל כיוון	פיסוק רחב, גו ישר, בירכיים נעולות
סיבובי אגן – קטנים וגדולים	8 לכל כיוון ומכל סוג	הקפדה על שמירת הראש במקום - מעל לציר האנכי של הגוף
כפיפת גו לפני וכשיטתו לאחור	8 חזרות	הקפדה על ביצוע מבוקר ואיטי

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 8-10 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
"כפיפות בטן"	3-2 סטים של 8-10 חזרות	הקפדה על עלייה ועל ירידה איטית, טווח העלייה – עד לניתוק השכמות מן הקרקע
"כפיפות בטן" באלכסון, שוק על ברך; נגיעת מרפק בברך נגדית	3-2 סטים של 6-8 חזרות לכל כיוון	הקפדה על עלייה ועל ירידה איטית, טווח העלייה – עד לניתוק השכמות מן הקרקע
"פינגוויין" – נגיעה לסירוגין של כפות הידיים בעקבים	3-2 סטים של 10 נגיעות עם כל כף יד	החזקת השכמות והרגליים באוויר בכל משך התרגיל
הרמות אגן לתנוחת נר	3-2 סטים של 6-8 חזרות	הקפדה על 90 מעלות במפרקי הירך, אין להניח את האגן על הקרקע
כפיפות צד בשכיבה צידית	3-2 סטים של 6-8 חזרות בכל צד	הקפדה על תנועה במישור הצידי

חזקים יותר – ביחד

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 8-10 דקות

ביצוע של 2-3 מחזורים במעבר רציף בין התרגילים; מנוחה של דקה בין המחזורים

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
"אופניים" – הבאת מרפק לברך נגדית בשכיבה על הגב	16-20 חזרות	הקפדה על החזקת השכמות באוויר לכל אורך התרגיל
"אולר" – ממצב "חץ", הצמדת רגליים וידיים למקפל	10 חזרות	הקפדה על ביצוע הכיפוף במותן בתנועה מתואמת, ידיים ורגליים מתוחות
פלאנק סטטי – קדמי, צד ימין, צד שמאל	3 סטים של 20-30 שניות בכל מנח	הקפדה על החזקת גוף קשיח ומאוזן לקרקע תוך קירוב השכמות
כפיפות וכשיטות מרפקים בסמיכה קדמית; דרגת קושי גבוהה – ניתוק כפות ידיים לכפות רגליים מהקרקע	4-6 חזרות	הקפדה על גוף ישר וקשיח ועל שליחת הסנטר לכנים בזמן הכפיפה
ניתורי סקוואט (שכיפה) למצב חץ	6-8 ניתורים	הקפדה על גו ישר ואנכי לקרקע

לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
"חתול ופרה" – קימור וקיעור הגו בעמידת שש	6-8 חזרות	הקפדה על חלוקת משקל שווה בין הידיים לרגליים, מבט מטה
הקשתות גו משכיבת אפיים + רוטציה בסוף הטווח	5 חזרות	הקשתות גו משכיבת אפיים + רוטציה לימין ולשמאל בסוף הטווח
"כלב מביט למטה" ומעבר להקשתת גו כמו בתרגיל הקודם	5 חזרות	הקפדה על רגליים ישרות, על גו ישר ועל ידיים ישרות; בהקשתה – דגשים כנ"ל
"תנחת הילד" ישיבה על העקבים ומתיחת הזרועות לכנים	שהייה למשך 30 שניות	פיסוק קל בין הברכיים, גו ארוך, ידיים ישרות, מצח על הקרקע
סיבובי ידיים מנוגדים – יד אחת לכנים והשנייה לאחור	2 סטים של 5 חזרות; החלפת כיוון הסיבוב	הקפדה על טווח תנועה מלא