

מתאמנים עם נטע ריבקיין

מתעמלת אומנותית אולימפית
בייג'ינג 2008 – ריו 2016

משך האימון: 30 דקות
ציוד עזר: מזרן אישי

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 5 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
סיבובי ראש	8 לכל צד	הקפדה על תנועה איטית ומבוקרת
מתיחה צידית של הצוואר	15 שניות לכל צד	הקפדה על מתיחה ארוכה תוך נשימה רגועה
סיבובי מפרקי שורש כף היד	15 חזרות לכל כיוון – עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון	הקפדה על כתפיים משוכות מטה, ביצוע איטי ומבוקר

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 8 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
פלאנק סטטי	3 סטים של 15 שניות עם 20 שניות מנוחה ביניהם	הקפדה על החזקת גוף קשיח ומאוזן לקרקע תוך קירוב השכמות
הרמת יד ורגל נגדית בעמידת שש	3 סטים של 10 חזרות (5 בכל צד), ביניהם 30 שניות מנוחה	הקפדה על מצב ניטרלי באזור המותן ועל יד ועל רגל מקבילים לקרקע בזמן השהייה
פלאנק עם העברת אגן מצד לצד	3 סטים של 10 חזרות (5 בכל צד), ביניהם 30 שניות מנוחה	הקפדה על מצב ניטרלי באזור המותן ועל ביצוע מבוקר

חזקים יותר – ביחד

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 10-12 דקות
ביצוע של 3-4 מחזורים במעבר רציף בין התרגילים; מנוחה של דקה בין המחזורים

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
"סגירת ספר" – הצמדת רגליים וידיים למקפל	10 חזרות	הקפדה על ביצוע הכיפוף במותן בתנועה מתואמת, ידיים ורגליים מתוחות
העברת זרועות משולבות מצד לצד בישיבת זווית	20 חזרות – 10 לכל צד	הקפדה על גו ישר ועל החזקת רגליים באוויר
הרמות רגליים ל-90 מעלות משכיבת פרקדן	10 חזרות	הקפדה על הצמדת המותן לקרקע לכל אורך התרגיל
"אופניים באוויר" – החלפות רגליים בישיבת זווית תוך נגיעת המרפק בברך הנגדית	20 חזרות	הקפדה על גו ישר ועל שמירת המותן במנח ניטרלי

לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
משיכת ראש הברך לחזה בשכיבת פרקדן	3 סטים של 10 שניות בכל רגל	הקפדה על גוף ארוך ועל מקסימום נקודות מגע בין הגוף לרצפה
הטיות גו לפניים בישיבה בכיסוק	3 חזרות למשך 10-20 שניות	גו ישר, מבט לרצפה; החזקה סטטית בסוף הטווח. ניתן לשבת על הגבהה - מגבת מקופלת