

מתאמנים עם

תום ראובני

גולש רוח בסגל האולימפי

שחר טיבי

אלופת עולם בגלישת רוח

משך האימון: 30 דקות
ציוד עזר: מקל מטאטא

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 7-8 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
סיבובי בירכיים	10-12 לכל כיוון	פיסוק קל בין כפות הרגליים, דגש על ביצוע איטי
סיבובי אגן	10 סיבובים לכל צד – עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון	ידיים על המותניים, ביצוע בקצב איטי ומבוקר
סיבובי כתפיים לפנים ולאחור עם ידיים לצידי הגוף	10 לכל כיוון	הקפדה על טווח תנועה מלא, ידיים רפויות בצידי הגוף
כנ"ל בידיים ישרות	10 לכל כיוון	הקפדה על טווח תנועה מלא
העברת מקל לפני הגוף ולאחוריו	10 חזרות הלוך וחזור	הקפדה על מרפקים נעולים ועל טווח תנועה מלא
הטיות גו לפנים, מקל על הכתפיים	10 הטיות הלוך וחזור	הקפדה על גו ישר ועל הסעת אכן לאחור בזמן ההטיה לפנים
רוטציות בעמידה, מקל על הכתפיים	10 לכל צד	הקפדה על "סחיטת" עמוד השדרה בסוף הטווח, הרמת עקב נגדי לכיוון ההפניה
הטיות גו צידיות, מקל מעל לראש	10 לכל צד	עמידת פיסוק, ידיים ישרות מעל לראש, החזקת האגן במרכז

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 10-12 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

הקפדה על גו ישר, לנסות להסיע את הסנטר לפניכם בכפיפה	10 חזרות	כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית. גרסה ראשונה – בעמידת בירכיים
הקפדה על גו ישר, לנסות להסיע את הסנטר לפניכם בכפיפה	10 חזרות	גרסה שנייה – בשכיבת סמיכה, בירכיים באוויר
הקפדה על גו זקוף ועל החזקת המקל בגובה החזה	3-2 סטים של 10-8 חזרות	חצי שכיפה עם מקל מוחזק לפניכם
החזקת גוף ישרה וקשיחה, האגן בקו הכתפיים	3 סטים של 10 שניות החזקה בכל מנח	מעברי פלאנק – צידי, אמצעי, צד נגדי
הקפדה על זווית של 90 מעלות במפרק הברך, גו זקוף	3 סטים של 30 שניות	חצי שכיפה במצב סטטי – בזוג או כנגד קיר

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 8-10 דקות

ביצוע ארבעת התרגילים בחלק הזה באופן מחזורי; סה"כ 3 מחזורים עם 60 שניות מנוחה ביניהם

הקפדה על החזקת אגן גבוהה, גו ישר	30-20 החלפות	החלפות רגליים במנח של סמיכה קדמית
המפגש עם הקרקע יתבצע ברגל כמעט ישרה; הקפדה על החזקת הגוף וייצובו	12-10 ניתורים	ניתורים צידיים מרגל לרגל
הרמת הגו עד לניתוק השכמות מן הקרקע	20 חזרות	"אופניים" בשכיבה על הגב – הבאת מרפק נגדי לברך
הקפדה על בלימה על הרגל הקרובה לקו	12-10 חזרות	ריצה מקו לקו במרחק 5 מטרים



לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
מתיחה אופקית של הכתף בעמידה	15 שניות לכל צד	הקפדה על גו זקוף ועל שהייה סטטית בסוף הטווח
מתיחה של שרירי התלת-ראשי	15 שניות לכל צד	הקפדה על גו זקוף ועל שהייה סטטית בסוף הטווח
מתיחת שרירי ארבעת הראשים בישיבת משוכה	20-30 שניות בכל צד	הקפדה על שהייה סטטית בסוף הטווח
הטיות גו לפנים בישיבה שלמה	2 חזרות למשך 20-30 שניות	גו ישר, מבט לרצפה; החזקה סטטית בסוף הטווח. ניתן לשבת על הגבהה - מגבת מקופלת