

מתאמנים עם שלי בובריצקי ועדן בלכר שחייניות אומנותית, טוקיו 2020

משך האימון: 30 דקות
ציוד עזר: חולצה עם שרוולים ארוכים, מגבת גדולה, אטב כביסה

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 5-7 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
סיבובי ראש	10 סיבובים לכל צד – עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון	ביצוע הסיבובים בקצב איטי ומבוקר
סיבובי ידיים – "פרפר"	10 סיבובים לפניו ו-10 סיבובים לאחור	להקפיד על ידיים ישירות ועל טווח תנועה מלא
סיבובי ידיים בכיוון מנוגד	שני סטים של 5 סיבובים מלאים	להקפיד על ידיים ישירות ועל טווח תנועה מלא
הטיות גו לפניו מעמידת פיסוק וידיים ישירות מעלה	10 הטיות לפניו + 10 ניעות מטה	הקפדה על גו ישר בירידה, קימה בגו ישר
"טחנת רוח"	10 החלפות ידיים	הקפדה על גו ישר ועל תנועת פיתול ממפרקי הירך
סיבובי אגן	8 סיבובים לכל צד – עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון	ידיים על המותניים, ביצוע בקצב איטי ומבוקר
סיבובי ברכיים	10 סיבובים לכל צד – עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון	ברכיים כפופות מעט, כפות ידיים על הברכיים
סיבובי כף רגל	5 סיבובים עם כיוון השעון ו-5 נגד כיוון השעון – בכל רגל	העברת משקל על הרגל התומכת, ביצוע איטי ומבוקר
סיבובי ירך בעמידה על רגל אחת	5 סיבובים עם כיוון השעון ו-5 נגד כיוון השעון – בכל רגל	שמירה על 90 מעלות במפרק הירך ו-90 מעלות במפרק הברך; ביצוע איטי ומבוקר
סיבובי שוק בעמידה על רגל אחת	10 סיבובים עם כיוון השעון ו-10 נגד כיוון השעון – בכל רגל	שמירה על 90 מעלות במפרק הירך ו-90 מעלות במפרק הברך

חזקים יותר – ביחד

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 8 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

יש להקפיד על מתיחה חזקה של המגבת לכל אורך התרגיל ועל מרפקים צמודים לגוף	2 סטים של 8-12 חזרות; 30-20 שניות מנוחה ביניהם	תרגיל מניפה בישיבה באמצעות מגבת
הנפת ידיים מעלה בזמן הקפיצה, ביצוע נחיתה רכה על כריות כף הרגל, שמירה על גו ישר	2 סטים של 6-8 קפיצות; 30-20 שניות מנוחה ביניהם	קפיצות לגובה ממצב של 1/2 שפיפה
הקפדה על גו ישר, אחיזה חזקה במותניים, נחיתה באותה הנקודה	2-1 סטים של 5 קפיצות לכל אחדאחת מבניבנות הזוג	קפיצות לגובה ממצב של 1/2 שפיפה תוך הנפת בן/בת זוג
הקפדה על נחיתה רכה ועל תנועה חלקה, עלייה לעמידת נר והחזקה ברגליים ישרות	2-1 סטים של 5 חזרות	קפיצה לגובה, נחיתה לשפיפה ומעבר לעמידת נר
גו זקוף, משקל מחולק באופן שווה בין שתי הרגליים	2-1 סטים לכל רגל: 15 שניות סטטי, 10 ניעות, 5 הנפות רגל לאחור	מכרע קדמי – סטטי, דינמי ועם הנפת רגל לאחור

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 10-12 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

מבט לפניים, עבודת ידיים כמו בריצה	3 סטים של 10-15 שניות ריצה, ביניהם 20 שניות מנוחה	ריצה במקום עם אטב על האף ופה סגור
הנפות ידיים לצדדים עד לגובה הכתף, רגליים ישרות	3-2 סטים של 10 קפיצות (פיסוק וסגירה=1), ביניהם 20 שניות מנוחה	קפיצות פסק-סגור עם אטב על האף ופה סגור
מבט לפניים, גו ישר, ידיים תומכות מלפנים	3-2 סטים של 8-10 קפיצות, ביניהם 20 שניות מנוחה	קפיצות לגובה מעמידה שפופה עם אטב על האף ופה סגור
גוף ישר כמו סרגל, מרפקים נעולים, האגן נשאר במרכז ללא תנועה	3-2 סטים של 10 נגיעות	סמיכה קדמית בשילוב נגיעות בכתף לסירוגין עם אטב על האף ופה סגור
מבט לפניים, עבודת ידיים כמו בזמן ריצה	2 סטים של 15 שניות, 20 שניות מנוחה ביניהם	ריצה במקום עם אטב על האף ופה סגור

לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

הצמדת העקב של הרגל הכפופה לישבן; אם המתיחה אינה מורגשת ניתן להישען לאחור

10-20 שניות לכל רגל

מתיחה של קדמת הירך בישיבה – רגל אחת ישרה והשנייה כפופה

גו ישר, מבט לרצפה; החזקה סטטית בסוף הטווח. ניתן לשבת על הגבהה - מגבת מקופלת

2 חזרות למשך 10-20 שניות

הטיות גו לפנים בישיבה בכיסוק

ביצוע איטי, השארת האגן על הרצפה, פשיטת זרועות בסיום ההזדקפות

5 חזרות

פשיטת גו בשכיבת אפיים; ניתן לבצע עם רוטציה לימין ולשמאל בסוף ההזדקפות

החזקת גו ישר, הגעה לסוף הטווח והחזקה סטטית

2 חזרות בכל צד למשך 15 שניות

מתיחת גב הזרוע והכתף בישיבת ברכיים

החזקת גו ישר, הגעה לסוף הטווח והחזקה סטטית

2 חזרות בכל צד למשך 15 שניות

מתיחת שריר התלת-ראש בישיבת ברכיים