

מרכז הכושר הקרבי / ענף התורה והמחקר



# רצועות אימון הכוח וההתנגדות



מהדורה ראשונה - פברואר 2012  
בלמ"ס

#### **כתיבה ועריכה:**

סרן שני פונק, רמ"ד מחקר, מרכז הכושר הקרבי  
סרן עמרי רוני, קמ"ט תוכניות אימונים, מרכז הכושר הקרבי

#### **אישור מקצועי:**

סא"ל נורית שרביט, רע"ן התורה והמחקר, מרכז הכושר הקרבי

#### **עיצוב ועריכה גרפית:**

סרן שני פונק, רמ"ד מחקר, מרכז הכושר הקרבי  
סרן עמרי רוני, קמ"ט תוכניות אימונים, מרכז הכושר הקרבי

#### **צילום:**

רב"ט מוריאל ורטהים, צלמת, מרכז הכושר הקרבי

#### **הדגמת תרגילים:**

סרן שני פונק, רמ"ד מחקר, מרכז הכושר הקרבי  
סרן עמרי רוני, קמ"ט תוכניות אימונים, מרכז הכושר הקרבי

מהדורה ראשונה — פברואר 2012



מדריך יקר,

לפניך חוברת הדרכה שתלווה את הסמכתך להשתמש ולהדריך באיזור הכושר החדשני - רצועות אימון הכוח וההתנגדות.

חוברת זו תסייע לך לאמן בעזרת הרצועות באופן המקצועי ביותר והבטיחותי ביותר.

מבנה האימון הבסיסי זהה בעת השימוש באמצעי עזר זה, בדומה לאימונים אחרים.

אנא, הקפד על עקרונות ההדרכה הטובה, שמור על בטיחות המתאמנים וודא שהנך שולט במערך השיעור טרם העברתו למתאמנים.

**זכור!** מטרת האימון היא שמובילה את האימון ולא אמצעי העזר.

לכן, הקפד לאמן בהתאם למטרה, לרמת המתאמנים ותכנית האימונים.

תוכל להשתמש באמצעי עזר זה כאיזור יחידי באימון או לשלבו כחלק מהאימונים השונים המוכרים לך.

בברכת אימון מהנה,

ענף התורה והמחקר

מרכז הכושר הקרבי



תוכן העניינים:

עמודים	תוכן
5	רקע
6	תיאור הרצועות ומינוח שמות חלקי הרצועות
<b>7-21</b>	<b>פרק א' - עקרונות מנחים לעבודה עם רצועות הכוח וההתנגדות</b>
7-8	דגשים מקצועיים לעבודה עם הרצועות
9-11	רמת המתאמנים, וויסות העצימות ודרגת הקושי של תרגיל
12	עמדות ומנחי מוצא
13-16	קווים מנחים לבניית אימון – תבנית בסיסית
17-21	דגשים בטיחותיים לעבודה עם הרצועות
<b>23-54</b>	<b>פרק ב' – אוצר התרגילים</b>
23-31	אוצר תרגילים לפלג הגוף העליון
33-40	אוצר תרגילים לפלג הגוף התחתון
43-53	אוצר תרגילי ליבה
55-60	אוצר תרגילי גמישות ומתיחות
61-64	דפי הערות



## 1. רקע:

לפני מספר שנים, כשרנדי הטריק וחברי הצוות שלו מה – Navy Seals חיפשו דרך להישאר בכושר בזמן הימצאותם בשטחים, בהם תנאי האימון לא מאפשרים אימון מסורתי, הם פיתחו את רצועות הכוח וההתנגדות וראו בכך דרך טובה להתאמן ולהתחזק.

כאשר שאר זרועות הצבא האמריקאי ובעיקר היחידות המיוחדות, נתקלו באותה בעיה החליטו גם הם לאמץ את הרעיון ולהתאמן בשיטה זו.

המצב הזה נפוץ בקרב חיילים, שאינם נמצאים בבסיסי האם שלהם, הנמצאים בשטחים מוגבלים או במקומות בהם לא ניתן לאפסן ציוד וקיים פער.

הצורך להתאמן, כידוע לכולנו, חיוני בהכשרה ואף יותר בתעסוקה מבצעית בהיבט של שימור הכושר שהושג מכיוון והפער בין הצורך והיכולת להתאמן גדל בזמן שאין מסגרת המאגדת את האימונים בצורה סדורה.

הרצועות יכולות לשמש לכל מטרות האימון החל מפיתוח כוח דרך סבולת כוח, אימון לחיזוק שרירי הליבה, פיתוח שיווי משקל, תיאום עצבי שרירי, כוח מתפרץ, גמישות וגם אימונים המעלים דופק למטרה אירובית.

כמו כן, הרצועות יכולות לשמש ככלי לשיקום מפציעות, אך בתחום זה רשאים להתעסק רק פיזיותרפיסטים מורשים.

לכל תרגיל מספר דרגות קושי לביצוע ואף קיים מדרוג בין התרגילים עצמם, לכן חשוב להתאים את רמת התרגיל לרמת המתאמן.





2. תיאור הרצועות ומינוח שמות חלקי הרצועות:





## פרק א' - עקרונות מנחים לעבודה עם רצועות הכוח וההתנגדות

### 1. דגשים מקצועיים לעבודה עם הרצועות:

#### א. עמוד כדי להתאמן

מרבית האנשים בעידן המודרני יושבים במהלך היום, לכן כשמתחילים להתאמן כדאי לשנות את דפוסי התנועה של הישיבה ולעמוד.

עקרון זה נכון גם לחיילים שעומדים רוב שעות היום, מכיוון שהתרגול בישיבה או עם תמיכה מפחית מהגוף את עבודת הייצוב והחיזוק של השרירים האינטרינזיים (השרירים הפנימיים) כדי ליצור גוף חזק שיכול לעמוד בעומסים הנדרשים ממנו בכל עת, עבודת חיזוק וייצוב מסוג זה נדרשת.

עם זאת, תוכלו למצוא בחוברת זו גם מנחים ספציפיים נוספים שאינם בעמידה, אך יעילים לחיזוק תבניות תנועה אחרות.

#### ב. ביצוע תרגילים רב מפרקיים

תרגילים פשוטים (מבודדים) הם תרגילים שמפעילים מפרק אחד בלבד במהלך תרגיל. לתרגילים אלו חשיבות למפתחי גוף, לשיקום או לשלב ספציפי בתוכנית האימונים, כל זאת בתנאי שלמתאמן יש את הזמן הנדרש לכך.

**דוגמה:** כפיפת מרפקים במכונה ייעודית.

תרגילים מורכבים (רב מפרקיים) הם תרגילים שמאפשרים פעולה בו זמנית של שני מפרקים ויותר.

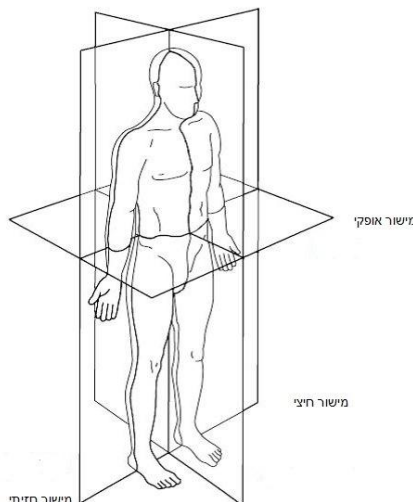
מטרת תרגילים אלה מבטאת את ההשקפה שהגוף הוא מכלול ומדגישים את הצורך בסינרגיה של השרירים, ועשויים להפיק יותר תועלת בפחות זמן.

**דוגמה:** סקווט (שפיפה מעמידה ולישיבה).

#### ג. התאמן בתלת ממד

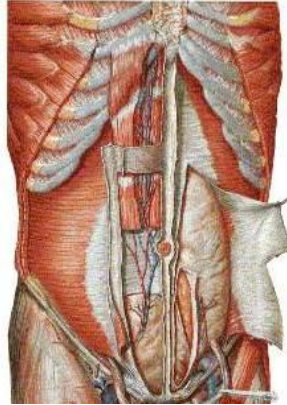
המכונה האנושית, גוף האדם, נועד כדי לייצר תנועה אשר משמשת את האדם לשרוד ולהתקיים. כל התנועות היומיומיות מתבצעות תמיד בשלושת מישורי התנועה: חיצו (סג'יטלי), חזיתי (פרונטלי), אופקי (הוריזונטלי).

האימון המסורתי בחדר הכושר לרוב מבודד את מישורי התנועה ויש לכך יתרונות רבים, אך התייחסות לפעולה הנדרשת מהגוף בהיבטים יומיומיים תדרוש עבודה בכל מישורי התנועה.





ד. חיזוק שרירים לוקליים (ליבה / אינטרינזיים) בשילוב השרירים הגלובליים (אקסטרינזיים) השילוב בין חיזוק השרירים האינטרינזיים, שמבצעים ייצוב פנימי של עמוד השדרה והשרירים האקסטרינזיים שמבצעים את התנועה הגסה יותר, הכרחי ליצירת גוף חזק ובריא. בשל מיקום הגוף ביחס לרצועות, וביצוע תרגיל בשתי רצועות נפרדות הדורש לאזן בין חלקי הגוף, עקרון המוטולת (שיוסבר בהמשך) ומנחי הגוף השונים המתאפשרים בזכות הרצועות, קיימת האפשרות לחיזוק כולל של השרירים הפנימיים והחיצוניים בעת ובעונה אחת.



## ה. עקרון ביומכני - מרכז הכובד בזמן התלייה

כאשר הגוף נאחז בנקודת תלייה (כמו בתרגיל המתח), מרכז הכובד יהיה קרוב יותר לקרקע מאשר בעמידה (כאשר כפות הרגליים נוגעות ברצפה). ההסבר לכך הוא שכוח המשיכה (כוח הכובד), מושך תמיד לכיוון מטה.

אם נאחז בנקודת העגינה ביד אחת בלבד הגוף יטלטל ויסתובב במרחב, לכן חשוב בעת בחירת התרגיל, לבחור גם את אופן האחיזה ולהבין את השפעת האחיזה על תהליכים המתרחשים בגוף האדם.

אותו טלטול או סיבוב (רוטציה) הנגרמים בשל אחיזה שונה בעת התלייה משפיעים על תגובות עצביות – שריריות, על שיווי משקל, קינסתזיה (תפיסת הגוף במרחב) ופרופרויספציה (תחושת עומק במפרק).

אימון רכיבים אלה עשוי להיטיב עם המתאמן ולהכין אותו לקראת מאמצים שונים, עם זאת בקרב לא מאומנים עשוי להיות משימה מאתגרת שאף עלולה להקדים את זמנה בתהליך האימוני.



**2. רמת המתאמנים, וויסות העצימות ודרגת הקושי של תרגיל:**

בבואך לאמן קבוצה או מתאמן יחיד, עליך לקבוע מהי הרמה ההתחלתית ומהי הרמה הנדרשת להשגת המטרה.

הגדרת רמת המתאמנים חשובה בכדי להתאים את התרגילים בשיעור הספציפי ואת אופן ההתקדמות בתוכנית האימונים. יתרה מכך, הגדרה שגויה של רמת המתאמנים תיצור אימון קל מדי שלא פוגע במטרה או אימון קשה מדי שיתבצע בטכניקת ביצוע לא נכונה ויגביר את הסיכון לפציעה.

אימון ההתנגדות באמצעות הרצועות מתאים לכל רמות המתאמנים כפי שחדר הכושר מתאים לכל הרמות, אך עלינו להבחין בין תרגילים המותאמים למתאמן מתחיל או למתאמן מתקדם. ההגדרות המקובלות לקביעת רמת המתאמנים נכונות גם לאימון בעזרת רצועות הכוח וההתנגדות, אך במספר דגשים ייחודים.

**א. הגדרת רמת המתאמן**

**מתאמן מתחיל** – אדם שמעולם לא עסק בפעילות גופנית כלשהי או שהתאמן בעבר, הפסיק לתקופה ארוכה וכעת חוזר לאימונים סדורים.

גם מתאמן שעוסק בפעילות גופנית אירובית בצורה סדורה, אך מעולם לא עסק באימוני התנגדות, יוגדר כמתאמן מתחיל לתחום זה.

מתאמן שעוסק באימוני התנגדות, אך מעולם לא התאמן בעזרת הרצועות יוגדר כמתאמן מתחיל, אך לתקופה קצרה בה ירכוש את הטכניקה בעזרת תרגילים המוגדרים קלים.

**מתאמן מתקדם** – מתאמן בעל ניסיון של כשמונה אימונים בעזרת רצועות הכוח וההתנגדות בהם ביצע את כל התרגילים שמוגדרים ברמת קושי קלה, רכש את טכניקת הביצוע הנכונה בתרגילים אלו ועשה זאת על פי תכנית אימונים סדורה ועל פני תקופה רצופה ללא מרווחים גדולים בין האימונים.

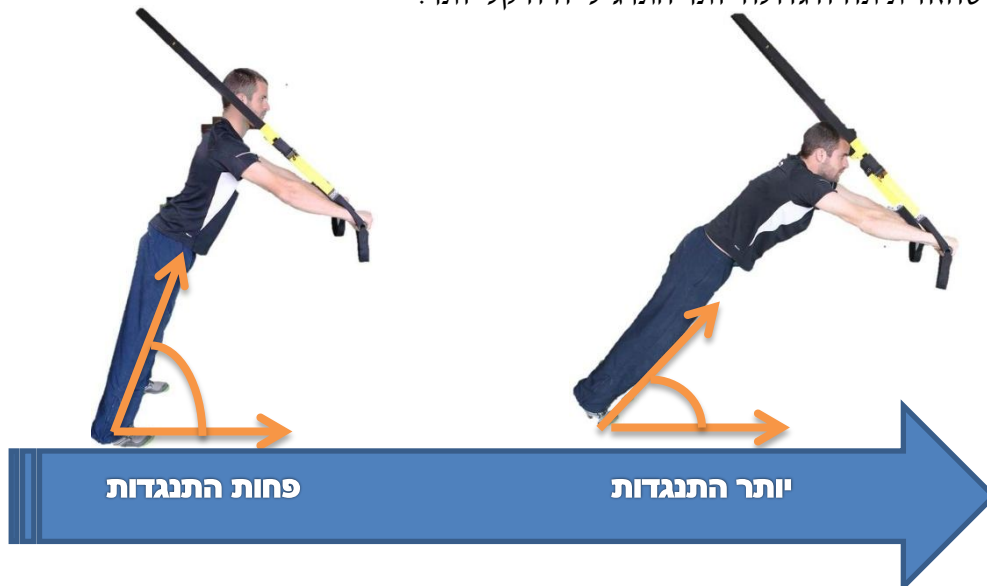


## ב. וויסות העצימות ודרגת הקושי של תרגיל

על ידי מספר עקרונות פשוטים, נוכל להעלות או להוריד את דרגת הקושי של תרגיל ובכך להתאימו לרמת המתאמנים ולשלב בתכנית האימונים בו הם נמצאים.

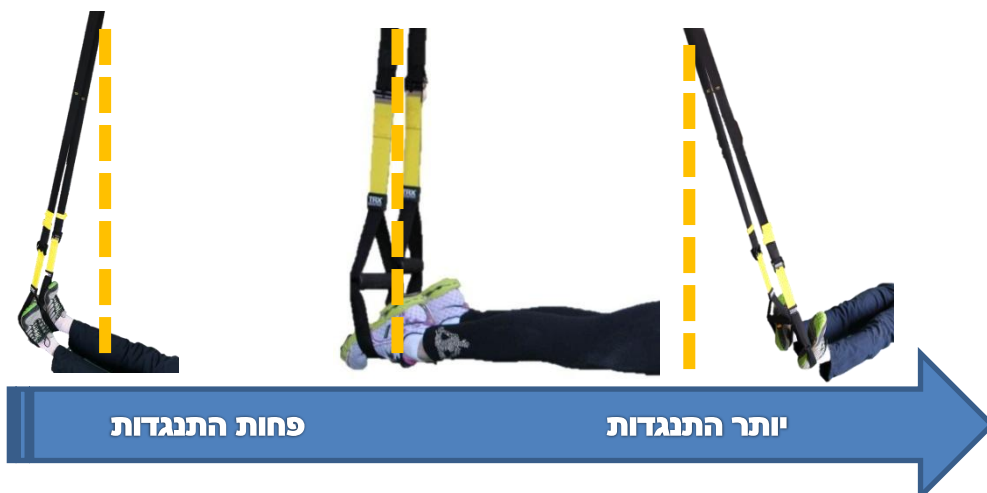
### ב.1. עקרון הווקטור

וקטור הוא משתנה שיש לו גודל ויש לו כיוון, זאת בניגוד לסוג אחר של משתנה המכונה סקלר, לדוגמה, מרחק הנמדד במטרים או ק"מ הוא משתנה בעל גודל, אך ללא כיוון. לרצועות תמיד יהיה אורך מוגדר, משקל המופעל עליהן על ידי גוף המתאמן וגם כיוון. את הכיוון ניתן לראות על ידי הזווית הנוצרת בין נקודת העוגן אל גוף המתאמן או בין גוף המתאמן והקרקע. בעמידה, ככל שהזווית בין הקרקע לרגליים חדה יותר כך התרגיל יהיה קשה יותר ולהפך, ככל שהזווית תהיה גדולה יותר התרגיל יהיה קל יותר.



### ב.2. עקרון המטוטלת

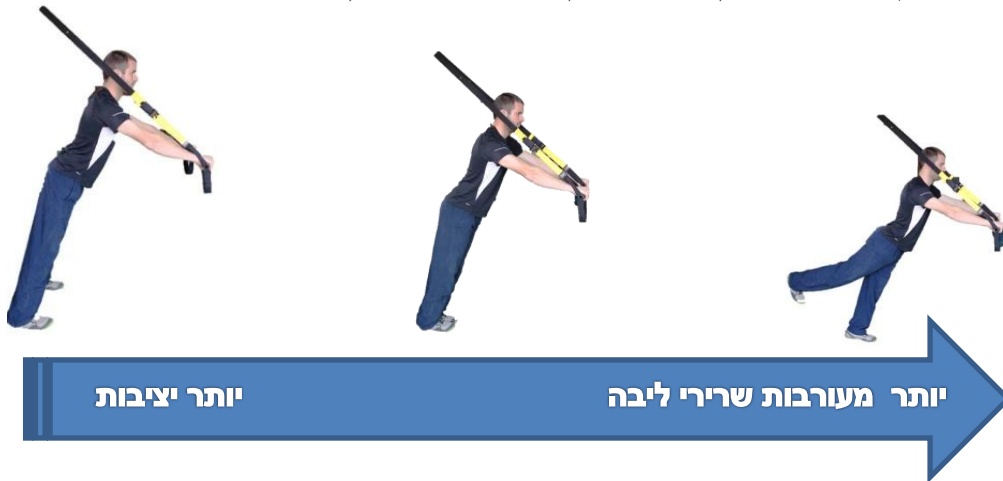
הרצועות תמיד שואפות להגיע למצב הניטרלי ומכאן, בכל פעם שכיוון הפעולה יהיה נגד המצב הניטרלי של הרצועה, יהיה קשה יותר. ומנגד ככל שנלך עם כיוון הרצועה יהיה קל יותר לבצע את התרגיל. חשוב לשים לב שגם טווחי התנועה משתנים בעקבות שינוי המצב ההתחלתי.





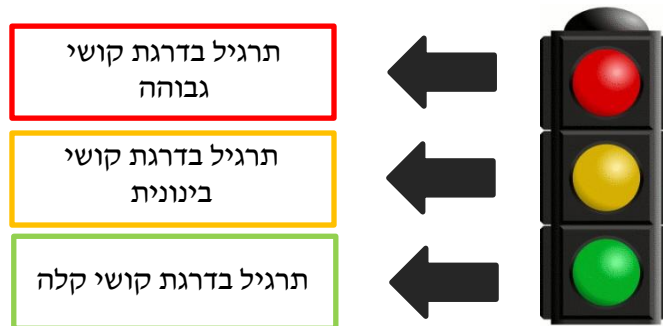
## ב.3. בסיס התמיכה

בסיס התמיכה הוא שטח דמיוני הנמצא בין האיברים הנוגעים בקרקע. ככל שבסיס התמיכה גדול יותר, התרגיל יהיה קל יותר מכיוון שהיציבות של הגוף עולה.



## ב.4. הגדרת דרגת הקושי

למרות האפשרות לשנות את דרגת הקושי של התרגילים המופיעים בחוברת זו, יש תרגילים המוגדרים מראש כקשים יותר או כקשים פחות. בכדי להקל את התמצאותך בחוברת, מובא לפניך מקרא שילווה את עיונך בפרקים המציגים את התרגילים השונים.





**3. עמידות ומנחי מוצא:**

א. עמידה עם הפנים לנקודת העוגן.

ב. שכירת פרקדן (פנים אל נקודת העוגן).

ג. עמידה עם הצד לנקודת העוגן.

ד. גוף כלפי מטה - פנים אל הרצפה (גב אל נקודת העוגן).

ה. עמידה עם הגב לנקודת העוגן.

ו. שכירה על הצד.



ז. עמידת פסיעה:

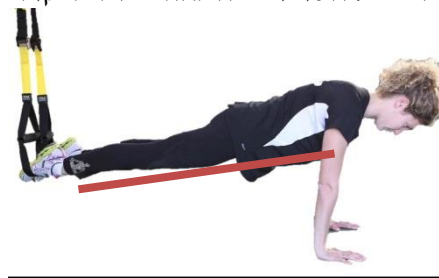
תרגילים רבים דורשים שימוש בעמידת פסיעה בכדי לתרגל בטווח תנועה מלא וכדי ליצור יציבות אופטימלית, מיקום מדויק של הרגל יקבע על פי כל תרגיל ותרגיל.

בתרגילים הדורשים עמדה זו, רצוי למצוא את עמדת הסיום של התרגיל וכך לקבוע מה צריך להיות המרחק מנקודת העיגון והמרווח בין הרגליים.

על פי עקרון בסיס התמיכה שהוזכר קודם לכן, ככל שהמרווח בין הרגליים יהיה גדול יותר היציבות הכללית תגבר והתרגיל יהיה קל יותר.



כאשר הגוף נמצא במנחים מסוימים כל השרירים המהווים את תקרת הגוף (כלומר, נמצאים מעל ומול הקרקע) יפעלו.



מצב זה מכונה "עקרון התקרה" בו נעשה שימוש בהגדרת השרירים הפועלים בהמשך החוברת.



**4. קווים מנחים לבניית אימון – תבנית בסיסית:**

ארגון מבנה האימון, ההחלטה איזה תרגיל לבצע, מהו סדר התרגילים הרצוי ומהו המינרן הרצוי – כל אלה נגזרים ממטרת האימון, אך לפני כן מעקרונות האימון.

**א. עקרונות האימון:**

לפניך מספר עקרונות חשובים, אשר ישמשו אותך בעת תכנון תכנית האימונים או האימון הבודד.

**הדרגתיות** – תכנית האימונים כולה תתחיל ללא עומס פרט למשקל הגוף ותכוון לתרגילים הקלים יותר.

עם ההתקדמות באימונים ניתן להעלות את רמות הקושי והעומסים החיצוניים.

אין זה אומר שבאימון עצמו קודם יתבצעו כל התרגילים הקלים ואחר כך כל הקשים, סוגיה זו תלויה בשיטת האימון שנבחרה בהתאם למטרת האימון ורמת המתאמנים.

**עומס יסף** – על מנת ליצור שיפור, על הגירוי החיצוני להיות בעל משמעות עבור המתאמן.

ייתכן שבאימונים הראשונים בהם נלמדת הטכניקה הגירוי לשריר עצמו לא יספיק כדי ליצור שיפור, אך זוהי התשתית להעמסה בהמשך.

חשוב לזכור שבהיעדר תשתית זו הסיכון לפציעות עולה.

**מנוחה והתאוששות** – הקפד על זמני מנוחה מתאימים (ע"פ מטרת האימון) בין תרגיל לתרגיל, בין סט לסט ובין אימון לאימון.

**גיוון** – עצם השימוש ברצועות יוצר גיוון באימון, הרצועות מאפשרות עבודה בזוויות שונות וכנגד התנגדות חיצונית שהיא לרוב משקל הגוף.

חשוב לזכור שניתן לשלב באימון אחד עבודה עם רצועות או בלעדיהן.

לדוגמה: במקום לבצע חתירה בעמידה במצב צר כמו בדוגמה הקודמת נבצע עליות מתח.

**ספציפיות** – האימון צריך להיות תואם את הנדרש מתפקודו של החייל במצבי התעסוקה או להכין אותו למאמצים אלו.

לדוגמה: חיילים שנדרשים ללכת בשטח סלעי תוך נשיאת משקלים וירידה למצבי כריעה,

יידרשו לתרגילים המחזקים את פלג הגוף התחתון תוך שיווי משקל.

תרגיל מתאים יכול להיות "מכרע – כף הרגל בתוך לולאת הרגליים" (ראה עמוד 37).



## ב. משתנים נוספים באימון הבווד – שיטת העבודה

כלל המשתנים נגזרים ממטרת האימון.

**מספר החזרות:**

חשוב לזכור שמספר החזרות צריכות להיות ביחס לעומס החיצוני (המשקל) המופעל בתרגיל.

**מספר הסטים:**

ניתן להתייחס למספר הסטים עבור תרגיל מסוים או עבור קבוצת שרירים מסוימת. חשוב להדגיש שתהליכי היפרטרופיה ( העלאת המסה השרירית) וכוח מרבי מחייבים העמסת משקל, לכן העבודה עם הרצועות בחלק מהתרגילים תחייב נשיאת משקל כגון אפוד או תרמיל במשקלים מוגדרים.

מספר אימונים שבועי	זמן המנוחה	קצב הביצוע	מספר הסטים	מספר החזרות	מטרת האימון
2-6	15-40 שניות	בינוני	4-8	15-25 (ניתן להגיע עד 40)	סבולת כוח
3-6	30-90 שניות	איטי	5-10	6-15	העלאת המסה השרירית
2-3	2-5 דקות	איטי	4-8	1-6	כוח מרבי

**עבודה על פי זמן:**

לעבודה על פי זמן יתרוונות בעיקר באימון קבוצתי, אך גם חסרונות. היתרון הבולט הוא יכולת השליטה של המדריך במתאמנים ובמשך הזמן המוקדש לכל תרגיל. עם זאת, כל מתאמן יבצע מספר שונה של חזרות בזמן הנתון ואין זה בהכרח ממוקד למטרת אימון. מנגד, עבודה על פי טווח חזרות תקלע בהכרח למטרת האימון. כאשר מדריך מגביל קבוצה לביצוע בזמן מסוים, המתאמנים בעלי המוטיבציה הגבוהה ינסו להספיק כמה שיותר חזרות, אך אז מהירות הביצוע עשויה לפגום בטכניקת הביצוע. מנגד, חסרי המוטיבציה יבצעו לאט מדי ולא יעמדו בהישג הנדרש. על כן, עבודה על פי חזרות עדיפה מבחינה מקצועית אך יעילה פחות מבחינת הדרכתיות. על המדריך לבחור בשיטה המתאימה בהתאם לכישוריו ויכולתו לשלוט בקבוצה. להבדיל, תרגילים שמתבצעים בכיווץ איזומטרי, לעולם יוגדרו על פי זמן שהייה במנח. ראוי לציין שהשיטה היעילה ביותר ליצירת ייצוב פנימי עמוק אצל מתאמן תהיה מציאת המנח המדויק לשהייה, שהייה במנח 7-10 שניות, יציאה ממנח וחזרה אליו. כך יש לבצע בין פעמיים לחמש פעמים לכל מנח באימון. שיטה נוספת מקובלת היא שהייה למשך 30 שניות עד דקה וחצי בכל מנח, אך היא מפספסת את הרעיון האיזומטרי שכן מרבית המתאמנים זזים במהלך הזמן הנתון. שיטה זו מגבירה את האלמנטים הסבולתיים של השרירים, אך נדרשת במקרים מסוימים בלבד ולא בהכרח משרתת את פיתוח היציבה הנכונה. חשוב להדגיש שבחירת השיטה השנייה מחייבת הדרגתיות מבחינת הזמנים ואינה מתאימה לבעלי לחץ דם גבוה.



## ג. תבנית בסיס:

יש להקפיד על בניית האימון בצורה מסודרת שתכין את המתאמנים לחלק העיקרי שלו וכמובן לסיים אותו באופן מבוקר.  
ניתן לחלק את מבנה האימונים לשני סוגים:

1. אימון התנגדות בלבד (ללא חלק אירובי).
2. אימון התנגדות שלפניו או אחריו חלק אירובי.

להלן ההמלצה למבנה אימון כאשר הפעילות המתבצעת אינה כוללת מקטע אירובי לפנייה.  
הכנה לאימון:

- ✓ בחר את מקום עיגון הרצועות בהתאם להוראות המצויות בפרק "דגשים בטיחותיים" בחוברת זו (ראה עמוד 17).
- ✓ וודא את תקינות הרצועות בהתאם להוראות המצויות בפרק "דגשים בטיחותיים" בחוברת זו (ראה עמוד 17).
- ✓ וודא קיום מרווחים מספיקים בין הרצועות, כך שכל מתאמן יוכל לבצע את כל הפעולות בכל מנחי הגוף שיידרשו ממנו.
- ✓ סרוק את השטח מפני חפצים חדים או עצמים שעשויים להוות סכנה.
- ✓ תחום את שטח האימון.

הערות	זמן (דקות)	חלק באימון
הגדרת מטרות האימון, הגדרת שיטת העבודה, הגדרת הוראות בטיחות, למד / רענן אחיזה ביד אחת במידה ותשתמש בכך באימון.	2-3	מבוא
בצע תנועתיות המפרקים הרלוונטיים לאימון בכל מישורי התנועה. ניתן לבצע חימום עם הרצועות או בלעדיהן, על החימום לכלול תנועות רלוונטיות לאימון.	2-4	חימום מפרקים
ביצוע התרגילים בסדר שנבחר (על פי אוצר התרגילים בחוברת זו), במספר החזרות והסטים או הזמן הנדרש תוך הקפדה על זמני מנוחות בין התרגילים. הקפד על הפסקת שתייה בעת הצורך.	15-35	עיקרי
בצע מתיחות לשרירים הרלוונטיים (על פי אוצר התרגילים למתיחות בחוברת זו).	5-8	מתיחות
סה"כ האימון יארך בין 30-50 דקות		



ניתן לשלב באימון אחד פעילות אירובית ופעילות כוח. פעמים רבות שילוב זה חוסך זמן, אך חשוב לזכור שלעולם פעילות אחת תפגום באיכות הפעילות האחרת מכיוון והפעילות הראשונה יוצרת עייפות כללית.

בעניין הבטיחותי, יש לזכור שביצוע פעילות בתנאי עייפות יוריד מאיכות הביצוע, דבר שעשוי להוביל לפציעה.

תנאי העייפות והרעננות משפיעים על אופן האימון, על מבנהו ועל איכות הביצוע, אך נקודת ההכרעה שתקבע מה לבצע קודם תהיה השאלה מה חשוב יותר לפתח אצל המתאמן - פיתוח הכוח או פיתוח מסלולי האנרגיה האירוביים, החלק הראשון באימון (לאחר החימום) יהיה החלק החשוב יותר.

גם כאשר מבצעים חלק אירובי לפני אימון הכוח חשוב לבצע חימום מפרקים.

## סדר ביצוע התרגילים באימון -

באימון הכוח בעזרת הרצועות ניתן לסדר את התרגילים באימון על פי סיווגים שונים:

על פי דרגת הקושי - לדוגמה: תרגיל קל - תרגיל קשה לסירוגין (בהתייחס לאותה קבוצת שרירים).

על פי פלג הגוף אותו מפעילים - לדוגמה: פלג גוף עליון - פלג גוף תחתון - ליבה ושוב אותו מחזור.

על פי רכיב הכושר הגופני אותו מדגישים - לדוגמה: כוח - שיווי משקל - שילוב ביניהם ושוב אותו מחזור.

לדוגמה: בקבוצה מתקדמת ייתכן שנרצה ליצור התשה מוקדמת של שריר שסייע בתרגיל שאחריו, התרגיל שנבחר ראשון הוא "כפיפת מרפק ביד אחת" (ראה עמוד 31) ולאחריו "חתירה בעמידה במצב צר" (ראה עמוד 28).

מובן שמצב זה יהיה קשה מאוד, אך ייתכן שזה עונה לצורך מסוים ומתאים בשלב מסוים בתכנית הכוללת.

- ניתן כמובן, באימון אחד, להשתמש בכמה סיווגים שונים.



## 2. דגשים בטיחותיים לעבודה עם הרצועות:

### א. עיגון הרצועות ונקודות עוגן:

#### 1. בחירת נקודה לעיגון:

ניתן לעגן את הרצועות לכל נקודה ובתנאי שהיא עומדת בכללים הבאים:

- א. במידה והנקודה מחוברת בעזרת ברגים, על הברגים להיות מחוזקים ולא רופפים.
- ב. נקודת החיבור לא תהיה חלודה, רקובה, שבורה או סדוקה.
- ג. חיבור לעץ יהיה רק כשהגזע עבה, יציב ואינו מאפשר תזוזה בעת ניסיון להנעה חיצונית, אין לחבר את הרצועות לענפים של העץ אלא לגזע בלבד.
- ד. אין לעגן את הרצועות לעמודים, נקודות חלקות או משומנות.

נקודה שאינה עומדת בתנאים אלו – פסולה לשימוש.

#### 2. הרצועות עצמן:

- א. על הרצועות וכלל הלולאות להיות שלמות, ללא קרעים, ללא עובש או סימני ריקבון.
- ב. כלל האבזמים יהיו תקינים בעת השימוש, ללא חלודה או תקלה כלשהי.
- ג. אין לשמן את הרצועות.

#### 3. הוראות לאופן העיגון:

- א. טרם התרגול, יש לבדוק שהרצועה מסוגלת לשאת משקל של שני אנשים אשר מושכים נגד כיוון העיגון - "עומס פי 2".
- ב. על נקודת העגינה להיות רחוקה מהרצפה 2-3 מ'.
- ג. על הלולאה הנועלת להיות רחוקה מהרצפה כ-1.80 מ'.
- ד. כאשר הרצועות באורך מלא, לולאות הרגליים יהיו רחוקות מהרצפה כ- 8 ס"מ.

#### אופן העיגון:



**שלב 3:**  
תפוס את רצועת העיגון לתלייה בעזרת הטבעת (שאקל)



**שלב 2:**  
לפף את הרצועה סביב נקודת העיגון על פי הצורך



**שלב 1:**  
מתח את הרצועה על נקודת העיגון



## ב. קיצור והארכת הרצועות:



כאשר הרצועה מעוגנת, החזק רצועה אחת.

בעזרת האגודל של יד אחת לחץ על האבזם ובעזרת היד השניה הוז את לשונית ההתאמה כלפי מעלה.



כאשר הרצועה מעוגנת, תפוס את שני האבזמים ומשוך כלפי מטה, הרחק מנקודת העגינה.

## ג. אורכי הרצועות:

לכל תרגיל הגדרת אורך הרצועות המומלץ לביצוע נכון, להלן הגדרת ארבעה אורכים בהם נשתמש בהמשך:

**ארוך** – הרצועות באורכן המלא. מרחק ערסלי הרגליים מהקרקע כ – 8 ס"מ.

**אמצע השוק** – הרצועות מקוצרות מעט, כך שקצה ערסל הרגליים נמצא באזור אמצע השוק של המתאמן כ – 30 ס"מ מהקרקע.

**אמצעי**- לשוניות ההתאמה יהיו על הקו הצהוב הכפול.

**קצר** – לשוניות ההתאמה יקוצרו עד סוף הרצועה.



## ד. מצב עבודה ביד אחת:

אימון ביד אחת עשוי להיות מאתגר יותר מאימון בשתי ידיים, הן מבחינת המשקל הנישא על איבר אחד והן מבחינת גיוס שרירי ליבה וייצוב.

### סידור לא נכון של הרצועות כהכנה לאימון ביד אחת, עשוי לגרום לנפילה!

להלן השלבים הנדרשים לפני התחלת האימון ביד אחת:



#### שלב 3:

ביצוע נכון יראה כך.  
נוצר "שפס" מהרצועה הפנימית.



#### שלב 2:

העבר שוב את הידית התחתונה בתוך העליונה.



#### שלב 1:

החזק ידית אחת בכל יד.  
העבר את הידית התחתונה בתוך העליונה והחלף אחיזת ידיים.

## ה. מיקום העקבים לקראת שכיבה על הגב עם הפנים לרצועות:



ישר את הרגליים והיה מוכן להתחלת תרגול במנח זה.



הנח את העקבים בתוך ערסלי הרגליים, כך שיייתמכו בצורה מלאה.



שכב על הגב, אחוז את לולאות הרגליים (ערסלים) בעזרת אצבעותייד והרם את הברכיים לכיוון החזה.



כוון את אורך הרצועות כך שהחלק התחתון ביותר יהיה במרחק של כף רגל עומדת מהקרע.



## 1. מיקום אצבעות הרגליים לקראת מנחים המתבצעים עם הפנים כלפי מטה:



גלגל את גופך לימין ועבור לסמיכה קדמית על האמות. אפשר לכפות הרגליים להסתובב אל תוך הערסלים.

כדי לעבור לתנוחת מנוחה הנח את הברכיים בזווית על הקרקע.

העבר את משקל הגוף לרגל ימין, שכל את רגל שמאל מעל רגל ימין והנח את אצבעות כף רגלך השמאלית בערסל הימני.

כוון את אורך הרצועות כך שהחלק התחתון ביותר יהיה במרחק של כף רגל עומדת מהקרקע.

שב על הרצפה עם הפנים לרצועות מקם את רגל אצבעות כף רגל ימין בערסל השמאלי.

## 2. הנחיות "עשה ואל תעשה" לעבודה נכונה עם הרצועות:

### 1. שמור על יציבה טובה

יציבה היא התארגנות האיברים האחד ביחס לשני. על מנת לשמור על יציבה טובה, נשאף להיות בעיקר במנחים ניטרליים של המפרקים השונים בדגש על עמוד השדרה.





2. שמור על מתח תמידי ברצועות

במהלך ביצוע תרגיל, הרצועות חייבות להיות במצב מתוח. מצב רפוי אינו יעיל ואף מסוכן!



3. שמור על מתח זהה בשתי הרצועות

יש להקפיד על הפעלת מתח שווה בין שתי הרצועות במהלך התרגול ולהימנע מתנועות "ניסור" כדי להאריך את חיי הרצועות.



4. שמור על מרחק הרצועות מזרועותייך בעת התרגול

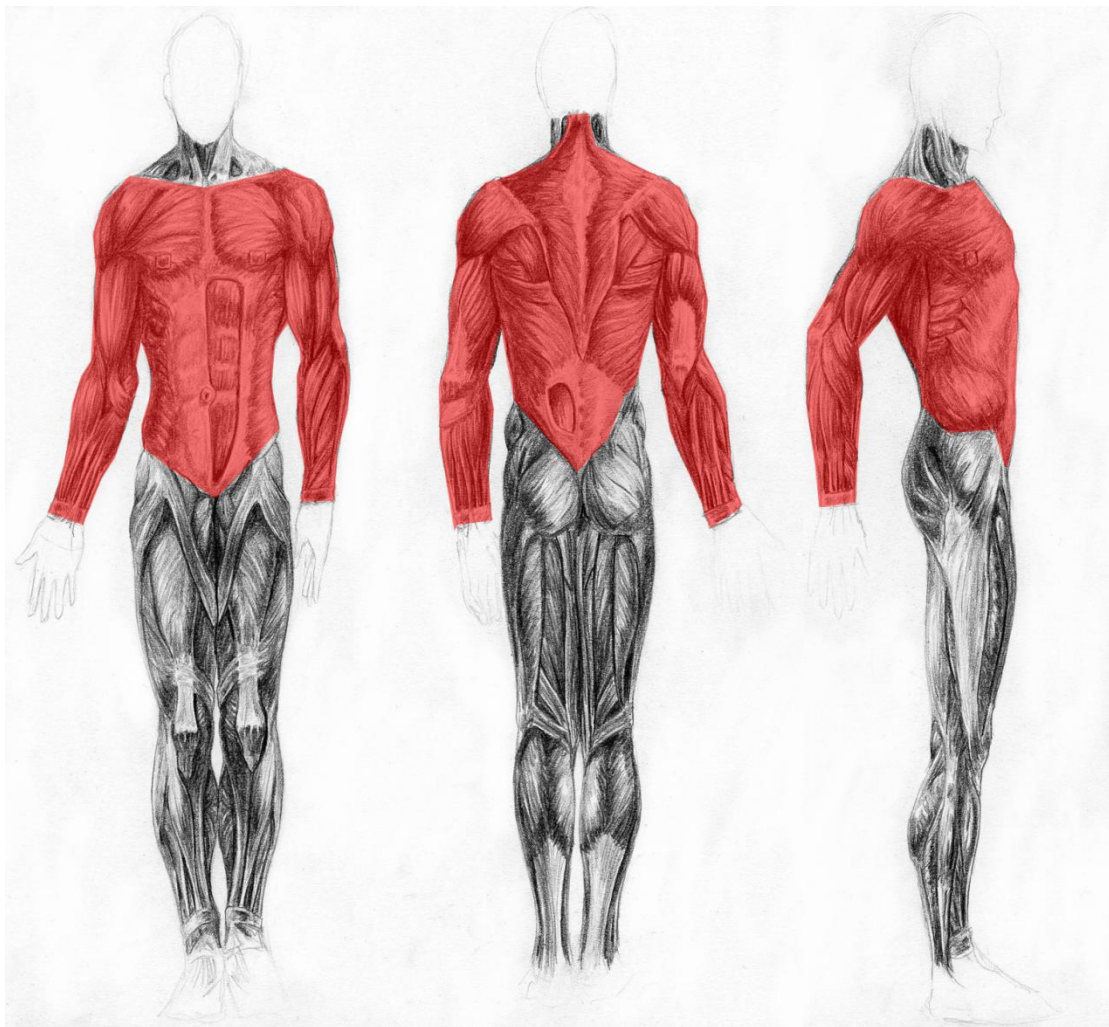
אל תיתן לרצועות לשפשף את זרועותיך כדי לייצב את הגוף.







# 1. אוצר תרגילים לפלג הגוף העליון



**מצב רצועה : ארוך** **לחיצת חזה בבסיס תמיכה רחב**

**עמדת סיום**



**עמדת מוצא**



שרירים עיקריים:  
חזה, תלת ראשי זרועי, דלתא קדמית, שרירי ליבה.

**דגשים לביצוע:**  
יש לשמור את הזרועות רחוק מהרצועות כדי למנוע שפשוף.

**ייחודיות הרצועות: יש צורך לאזן את הכוח בין שתי הידיים ולכן גם מייצבי הכתף משתתפים בתרגיל.**



**מצב רצועה : ארוך** **לחיצת חזה על רגל אחת (בפשיטת ירך)**

**עמדת סיום**



**עמדת מוצא**



שרירים עיקריים:  
חזה, תלת ראשי זרועי, דלתא קדמית, שרירי ליבה ופושטי ירך (בצורה איזומטרית).

**דגשים לביצוע:**  
יש לשמור על הפשיטה בירך ללא תזוזת הרגל לאורך כל טווח התנועה. יש לשמור את השכמות נמוכות ליציבה טובה.

**ייחודיות הרצועות: הדגשת רכיב שיווי משקל ופעילות מוגברת של שרירי הליבה.**



**מזב רצועה : ארוך** **לחיצת חזה על רגל אחת (בהרחקת ירך)**

**עמדת סיום**



**עמדת מוצא**



**שרירים עיקריים:**  
 חזה, תלת ראשי זרועי, דלתא קדמית, שרירי ליבה ומרחיקי הירך (בצורה איזומטרית).

**דגשים לביצוע:**  
 יש לשמור את מנח הגוף זהה לאורך כל טווח התנועה, כך שהתנועה תתבצע על ידי הכתף והמרפק בלבד ותגבר עבודת הייצוב.

**מזב רצועה : ארוך** **לחיצת חזה – מזב צר (רצועות נאחזות מבפנים)**

**עמדת סיום**



**עמדת מוצא**



**שרירים עיקריים:**  
 חזה, תלת ראשי זרועי, הדגשת הדלתא הקדמית ושרירי הליבה.

**דגשים לביצוע:**  
 הרצועות ימוקמו בין הגוף לזרועות, יש להקפיד על שורש כף יד ישר.

**פרפר – עמדת פסיעה** מצב רצועה : ארוך

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
חזה ושרירי ליבה

דגשים לביצוע:  
התנועה מתבצעת מהכתף ולא מהמרפק.

ייחודיות הרצועות: שילוב של התנגדות חיצונית בזווית אופטימלית לשרירי החזה בעבודה מוגברת של שרירי ליבה.



**שכיבת סמיכות (כפות רגליים בתוך הרצועות)** מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
חזה, תלת ראשי זרועי, דלתא קדמית וכל שרירי התקרה.

דגשים לביצוע:  
יש לשמור על מנח ניטרלי בעמוד השדרה.

ייחודיות הרצועות: יש צורך לקבע את הגוף כדי שכפות הרגליים לא ינועו לצדדים – מגביר עבודת ייצוב.



**שכיבת סמיכה + ברכיים אל החזה**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
חזה, תלת ראשי זרועי, דלתא קדמית, כל שרירי התקרה, כופפי הירך ושרירי הבטן.

דגשים לביצוע:  
עכוז כלפי התקרה בזמן הכפיפה.



ייחודיות הרצועות: יכולת לשלב שני תרגילים, הפעלת הגוף כשלם.

**שכיבת סמיכה + ברכיים באלכסון**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
חזה, תלת ראשי זרועי, דלתא קדמית, אלכסוני הבטן ושרירי התקרה.

דגשים לביצוע:  
יש להביא את הברכיים באלכסון לכיוון הכתף המקבילה.



ייחודיות הרצועות: יכולת להפעיל את השרירים האלכסוניים במנח זה.

**חתירה בעמידה – אחיזה במצב רחב** מצב רצועה : קצר

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
דלתא אחורית, טרפז, מעוינים, מייצבי השכמות ושרירי הליבה.

 דגשים לביצוע:  
גוף עולה כמקשה אחת.  
יש לסיים את התנועה כשהמרפקים גבוהים.

**חתירה בעמידה - מצב צר** מצב רצועה : קצר

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
רחב גבי, טרפז, מעוינים, מייצבי השכמות ושרירי הליבה.

 דגשים לביצוע:  
גוף עולה כמקשה אחת.  
סיום התרגיל כשהמרפקים צמודים לגוף.

**משיכת כוח ביד אחת עם רוטציה**

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
רחב גבי  
שרירי ליבה המבצעים רוטציה בעמוד השדרה.

**דגשים לביצוע:**  
יש להקפיד על עקרונות העבודה ביד אחת.  
שלב הירידה יתבצע באיטיות.

ייחודיות הרצועות: ביצוע רוטציה בעמוד השדרה במנח ניטרלי כנגד התנגדות חיצונית – לא מתאפשר באימון באמצעים רגילים.



**פשיטת מרפק בעמידה (עמדת פסיעה)**

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
תלת ראשי זרועי, מייצבי הכתף ושרירי הליבה.

**דגשים לביצוע:**  
יש לכוון את המרפקים קדימה ולא לצדדים.  
יש לשמור על מרחק קבוע בין המרפקים לאורך כל טווח התנועה.

**פשיטת מרפק (סופינציה)**

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
תלת ראשי ושרירי הליבה.



דגשים לביצוע:  
מנח עמדת הפסיעה בהתאם לרמת המתאמן.  
שלב הירידה יתבצע באיטיות.

**כפיפת מרפק (סופינציה)**

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
כופפי המרפק (דו ראשי זרועי) ושרירי הליבה.



דגשים לביצוע:  
יש לשמור את המרפקים בקו הכתפיים לאורך כל טווח התנועה.

**כפיפת מרפק (פרונציה) מצב רצועה : אמצעי**

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
כופפי המרפק (שריר הזרוע) ושרירי הליבה.

דגשים לביצוע:  
יש להקפיד על שורש כף היד ישר ובמנח של פרונציה.

**כפיפת מרפק ביד אחת מצב רצועה : אמצעי**

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
כופפי המרפק (דו ראשי זרועי) ושרירי הליבה בקיר הצידי של הגוף.

דגשים לביצוע:  
יש להביא את הגוף אל הרצועה, תוך שמירת המרפק בקו הכתף לאורך כל טווח התנועה.

ייחודיות הרצועות: הפעלת שרירי ליבה בקיר הצידי של הגוף תוך הפעלת שרירים גלובליים

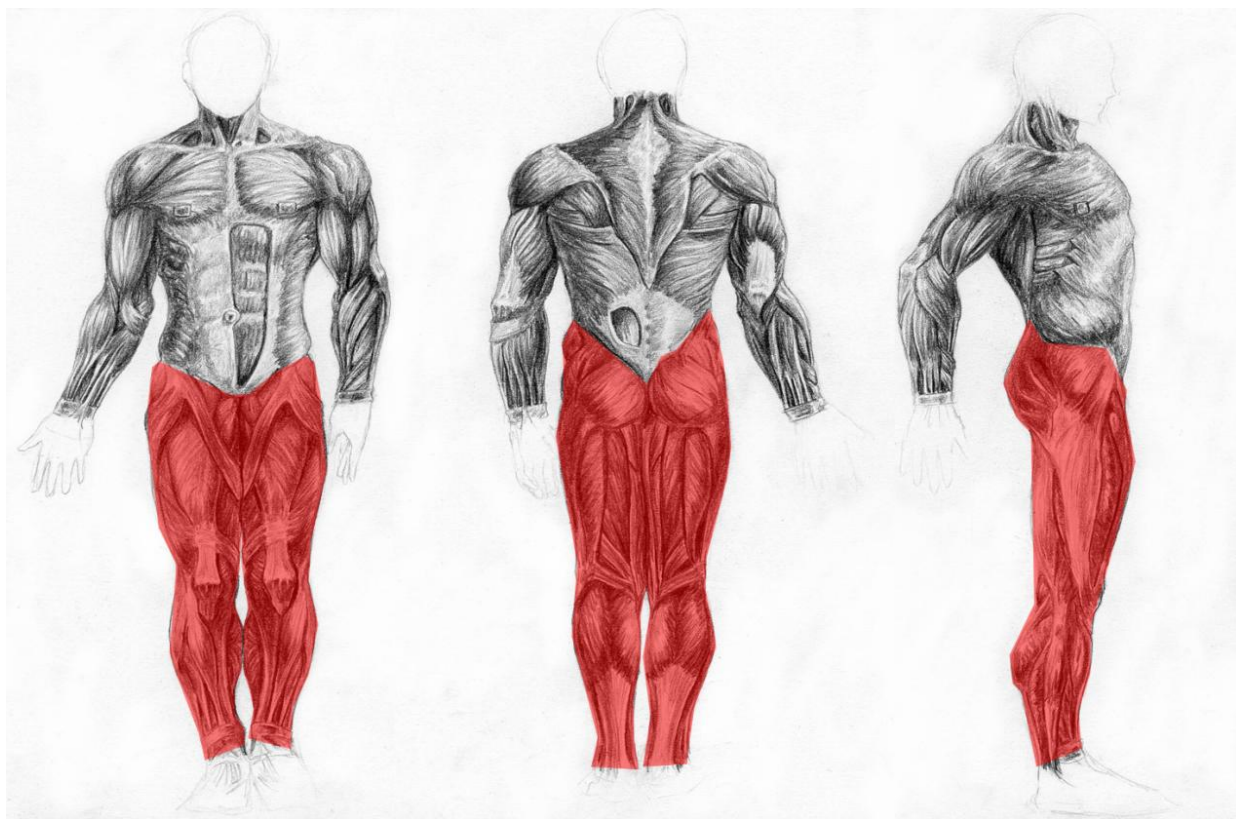






## 2. אוצר תרגילים לפלג הגוף

### התחתון



מצב רצועה : אמצעי

מעבר מעמידה לשפיפה (squat)

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים.



דגשים לביצוע:

יש להישען לאחור בזמן הביצוע, להקפיד על מרווח קבוע בין הברכיים לאורך טווח התנועה ועל כיוון תנועה לאחור. מבט כלפי מעלה.

ייחודיות הרצועות: מוריד עומס מהברכיים בזכות ההישענות לאחור, מאפשר למתאמן מתחיל ללמוד את הטכניקה.



מצב רצועה : אמצעי

שפיפה על רגל אחת (single leg squat)

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

ברגל הנעה: שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים.

ברגל הנגרת: כופפי הירך איזומטרית.



דגשים לביצוע:

יש להישען לאחור ולסיים את התנועה כשהברכיים באותו קו.

ייחודיות הרצועות: טווח התנועה האפשרי גדול יותר בשל היציבות שהרצועות נותנות.



**מכרע בכפות רגליים סטטיות (split squat)** מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים.  
תאומים פועלים יותר בעיקר ברגל  
האחורית בשל מנח הקרסול.

דגשים לביצוע:  
כתפיים מעל אגן.  
שאיפה להגיע ל-90 מעלות בין גוף  
לירך ובין ירך לשוק בשלב  
האקסצנטרי.

ייחודיות הרצועות: מאפשר למתאמן מתחיל ללמוד את הטכניקה בלי צורך לדאוג למרכז הגוף.



**מכרע תוך פסיעה אחורה (כפות הרגליים דינמיות)** מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים.  
תאומים פועלים יותר בעיקר ברגל  
האחורית בשל מנח הקרסול.

דגשים לביצוע:  
יש להימנע מכפיפת הגו לפניים.  
מבט יופנה כלפי מעלה, קצב הביצוע  
ישתנה בהתאם למטרת האימון.

ייחודיות הרצועות: אפשרות מתקדמת לתרגיל הקודם.



**מכרע צידי** מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
שריר העכוז, ארבע ראשי, חבליים, בשילוב מקרבי ומרחיקי הירך.

דגשים לביצוע:  
יש להביא את הגוף אל הרצועה, תוך שמירת המרפק בקו הכתף לאורך כל טווח התנועה.

ייחודיות הרצועות: טווח התנועה במפרק הירך גדול יותר בשל היציבות שהרצועות נותנות והעומס הנמוך יחסית.



**מכרע אחורי על רגל אחת עם רוטציה** מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
שריר העכוז, ארבע ראשי, חבליים בשילוב מרחיקי הירך (gluteus medius), שרירי ליבה.

דגשים לביצוע:  
יש לשכל רגל לאחור ולאפשר "צניחה של המותן" בשלב האקסצנטרי כדי להגדיל טווח תנועה בשלב הקונצנטרי. ניתן לבצע את התרגיל גם ללא רוטציה.

ייחודיות הרצועות: בידוד צד אחד בלבד של הגוף ופיתוח שיווי משקל.



**מכרע צידי על רגל אחת תוך הרחקת ירך**

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים  
בשילוב מרחיקי הירך (איזומטרי).

דגשים לביצוע:  
יש לוודא שהברך מיוצבת ולא נעה  
לכיוונים שונים.

ייחודיות הרצועות: הורדת עומס מהברכיים ואפשרות לטווח תנועה גדול בהשוואה לתרגול ללא הרצועות.



**מכרע – כף הרגל בתוך לולאת הרגליים**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים  
בשילוב שרירי הליבה

דגשים לביצוע:  
יש לוודא עגינת הרצועות אחת  
לשניה בצורה נכונה על פי עקרון  
"השפם".  
יש לייצב את הברך.

מצב רצועה : אמצע השוק

מכרע בשיכול - כף הרגל בתוך לולאת הרגליים

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים.  
דגש על פעילות מוגברת של העכוז  
בשל הרוטציה בירך. שרירי הליבה.

דגשים לביצוע:

מקור התנועה בירך.  
יש לוודא עגינת הרצועות אחת  
לשניה בצורה נכונה על פי עקרון  
"השפם".



ייחודיות הרצועות: טווח תנועה גדול של רוטציה בירך תוך התנגדות חיזונית, לא מתאפשר באימון מסורתי.



מצב רצועה : אמצע השוק

מכרע תוך הרחקת ירך - כף הרגל בתוך לולאת הרגליים

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

שריר העכוז , ארבע ראשי, חבליים  
בשילוב מקרבי הירך.

דגשים לביצוע:

יש לוודא עגינת הרצועות אחת  
לשניה בצורה נכונה. יש לשמור על  
גב ישר לאורך טווח התנועה.



ייחודיות הרצועות: מצב הרגל תלוי ועל כן מחייב יציבות מפרקי הגף התחתון.



הערות:

**כפיפת ברכיים בשכיבה על הגב**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
חבליים ושרירי ליבה בדגש על התקרה.

דגשים לביצוע:  
כפות רגליים בכפיפה גבית אגן באוויר, יש לבצע כפיפה ברגליים (תנועת גריפה) של הרגליים אל החזה. \*ניתן לבצע גם כשהאגן על הרצפה

**"ריצה" בשכיבה על הגב**

מצב רצועה : ארוך

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
חבליים ושרירי ליבה בדגש על התקרה.

דגשים לביצוע:  
יש לבצע כפיפות רגליים לסרוגין.

ייחודיות הרצועות: הפעלת הרגליים לסרוגין מחייבת ייצוב ליבת הגוף כדי למנוע טלטול מצד לצד.



הערות:

**לחיצת ירך**  
**מצב רצועה : אמצע השוק**

**עמדת סיום**

**עמדת מוצא**



שרירים עיקריים:  
פושטי ירך ופושטי גו.

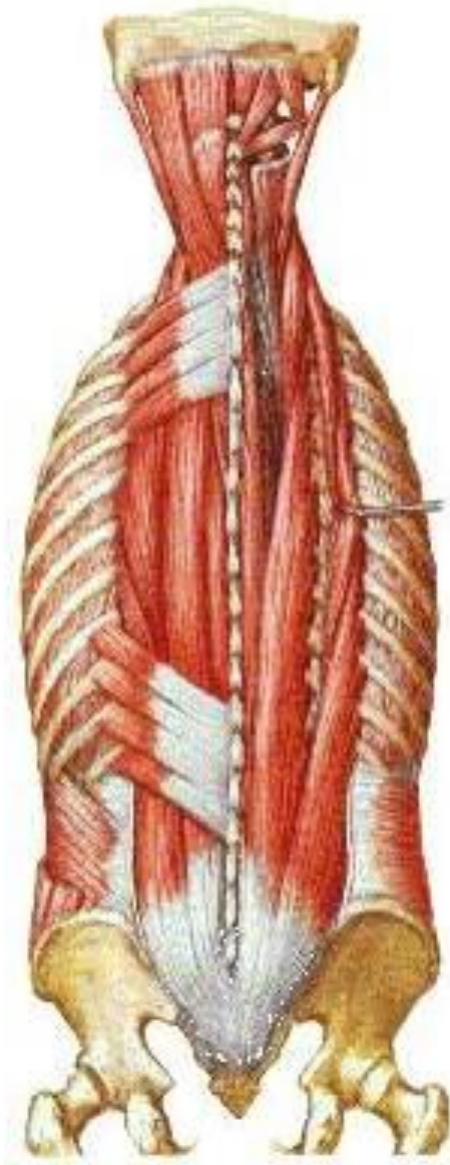
 דגשים לביצוע:  
מקור התנועה ממפרק הירך.  
יש לצמצם את תנועת מפרק הברך  
לאורך כל טווח התנועה.







### 3. אוצר תרגילי ליבה



פשיטת גו בעמידה **מצב רצועה : אמצעי**


עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
זוקפי גו, מייצבי הכתף, פושטי ירך.

 דגשים לביצוע:  
שמור את הזרועות קרובות אל האוזניים, התחלת התרגיל ממתיחה.

רוטציה של הגו בעמידה **מצב רצועה : אמצעי**

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
אלכסוניים פנימיים וחיצוניים.

 דגשים לביצוע:  
מקור התנועה הוא בליבת הגוף ולא מהזרועות אשר מלוות את התנועה ומהוות מנוף.

**כפיפה צידית**      **מצב רצועה : אמצעי**

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
אלכסוניים פנימיים וחיצוניים.

**דגשים לביצוע:**  
חזה וירך פונים לחזית לאורך כל טווח התנועה, יש למנוע תנועת רוטציה.

**ייחודיות הרצועות: תנועתיות עמוד שדרה במנח התחלתי ניטרלי כנגד התנגדות חיצונית.**



**הטיית גוף לפנים בעמידה על הברכיים**      **מצב רצועה : אמצע השוק**

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
רחב גבי שרירי הליבה בקיר הגוף הקדמי בכיוון איזומטרי.

**דגשים לביצוע:**  
יש לבצע את התנועה באטיות ובבקרה כך שכל שרירי הליבה יתגייסו.

**ייחודיות הרצועות: חיזוק שרירי הבטן במנח ניטרלי של עמוד השדרה.**



**כפיפת בטן (curl -up)**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא

שרירים עיקריים:  
 ישר בטני, רחב בטני (עם הכנסת הבטן).

דגשים לביצוע:  
 תחילת התרגיל בהכנסת הבטן וגיוס שרירי הליבה. יש לעלות עד ניתוק השכמות תוך שמירת תנועת הכפיפה מהגב העליון.



ייחודיות הרצועות: אחיזת הרצועות מפחיתה עומסים מהגב וכך מסייעת בהקניית טכניקה נכונה לתרגיל בקרב מתאמנים מתחילים.



**כפיפת ירך בסיוע**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא

שרירים עיקריים:  
 כופפי הירך למטרת גיוס שרירי הליבה.

דגשים לביצוע:  
 יש לשמור על מנח ניטרלי של עמוד השדרה במהלך כפיפת הירך. אין תנועה בברך.



סמיכה קדמית על האמות

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף.

דגשים לביצוע:



יש לגייס שרירי ליבה ולשמור על מנח ניטרלי של עמוד השדרה. תחילת התנועה בברכיים על הקרקע.

מצב רצועה : אמצע השוק

סמיכה קדמית על כפות הידיים

מנח הגוף



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף, בדגש על חגורת הכתפיים.

דגשים לביצוע:



כתפיים מעל שורשי כף היד, יש להקפיד על מנח התחלתי של השכמות כלפי מטה.

**סמיכה קדמית – רגל אחת באוויר**

מצב רצועה : אמצע שוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



**שרירים עיקריים:**  
 שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף, פושטי ירך ברגל שבאוויר. שרירי הליבה כמונעים רוטציה בעמוד השדרה.



**דגשים לביצוע:**  
 יש להקפיד על גוף ישר ולא לאפשר רוטציה בעמוד השדרה. הרגל שבאוויר תשאף להיות בקו הגוף. יש להקפיד על עגינה נכונה של הרצועות זו בזו על פי עקרון "השפם".

**סמיכה קדמית רגל ויד נגדית באוויר**

מצב רצועה : אמצע השוק

מנח הגוף



**שרירים עיקריים:**  
 שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף, פושטי ירך ברגל שבאוויר. כופפי הכתף ומייצבי השכמות בצד של היד שבאוויר. שרירי הליבה כמונעים רוטציה בעמוד השדרה.

**דגשים לביצוע:**  
 יש להקפיד על גוף ישר ולא לאפשר רוטציה בעמוד השדרה. כתפיים ואגן פונים אל הרצפה. יש להקפיד על עגינה נכונה של הרצועות זו בזו על פי עקרון "השפם".

גשר אחורי על האמות - סטטי

מצב רצועה : אמצע השוק

מנח הגוף



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר האחורי של הגוף.  
מתיחה בכתף הקדמית ובשרירי החזה.

דגשים לביצוע:

סנטר רחוק מבית החזה, מבט למעלה הגוף ישר ועמוד השדרה במנח ניטרלי.

מצב רצועה : אמצע השוק

כפיפת ברכיים אל החזה בסמיכה קדמית על האמות

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף.  
כופפי הירך וכופפי הברך.

דגשים לביצוע:

יש לכוון את האגן כלפי מעלה.  
ביצוע בקצב מהיר יאתגר את המערכת הקרדיו – וסקולרית.

כפיפת ברכיים אל החזה בסמיכה קדמית

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת מוצא

עמדת סיום



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף. חגורת הכתפיים. כופפי הירך וכופפי הברך.

דגשים לביצוע:

יש לכוון את האגן כלפי מעלה. ביצוע בקצב מהיר יאתגר את המערכת הקרדיו – וסקולרית.



כפיפת ברכיים אלכסונית בסמיכה קדמית

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת מוצא

עמדת סיום



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף, מייצבי הכתף והשכמות, אלכסוני הבטן. כופפי הירך וכופפי הברך.

דגשים לביצוע:

יש לקרב את הברכיים אל בית השחי הנגדי בתנועה אלכסונית. מבט כלפי הקרקע.

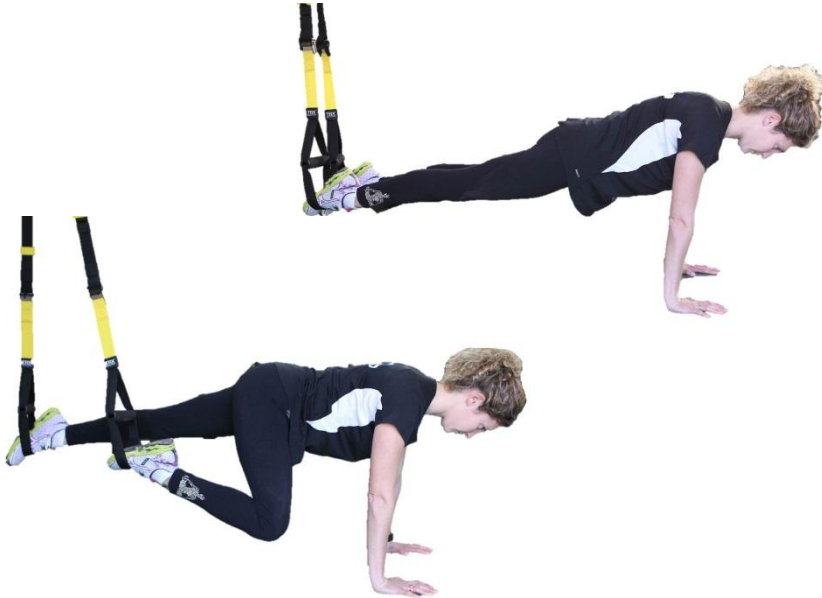


”טיפוס על הר”

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף ו כופפי הירך וכופפי הברך.

דגשים לביצוע:

יש להקפיד על מתח שווה ברצועות בשתי הרגליים שתי הברכיים באוויר לאורך התרגיל.

ייחודיות הרצועות: שילוב כיווץ סטטי ודינמי בתרגיל אחד.



”ניסור” בסמיכה קדמית על האמות

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף ושרירי הזרוע הקדמיים והאחוריים.

דגשים לביצוע:

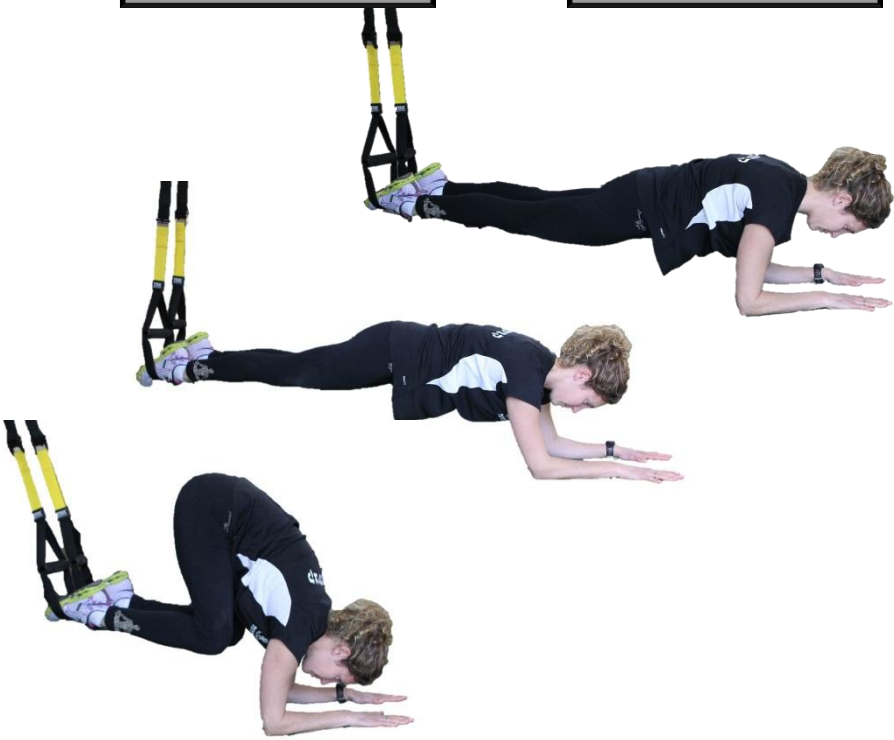
יש להטות את הגוף לפני ולאחור באטיות כאשר מקור התנועה במפרק הכתף והמרפק.

**”ניסור” בסמיכה קדמית על האמות + כפיפת ברכיים לחזה**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
שרירי התקרה בקיר הקדמי של הגוף, שרירי הזרוע הקדמיים והאחוריים וכופפי הירך.

דגשים לביצוע:  
יש להטות את הגוף לפנים ולאחור באטיות כאשר מקור התנועה במפרק הכתף והמרפק. תנועת הרגליים תהיה בזמן הטיית הגוף לפנים.

**גשר צידי - דינמי**

מצב רצועה : אמצע השוק

עמדת סיום

עמדת מוצא



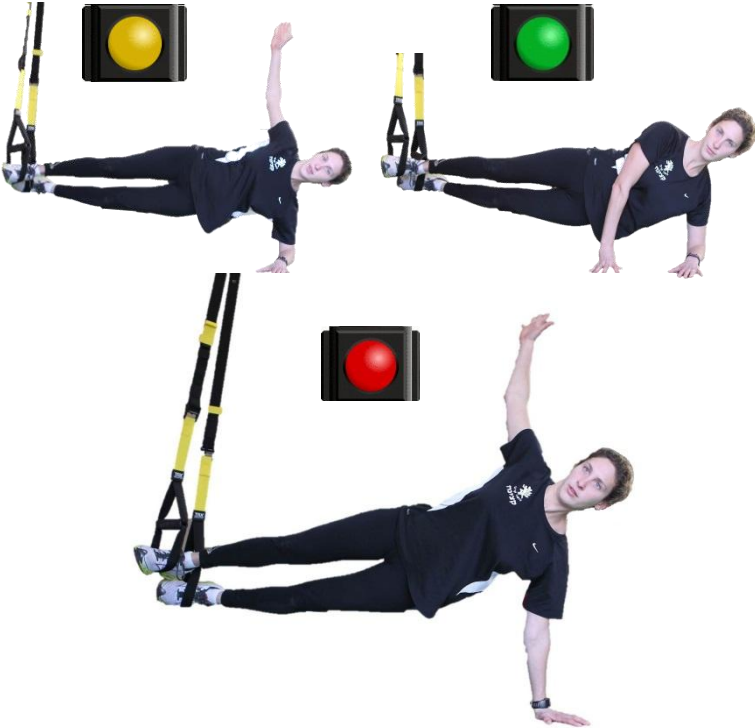
שרירים עיקריים:  
שרירי ליבה ושרירים מייצבים בקיר הצידי של הגוף.

דגשים לביצוע:  
מיקום המרפק יהיה מתחת לכתף.  
\* ניתן לבצע את התרגיל בדרגת קושי נמוכה יותר בעזרת יד תומכת על הקרקע או בדרגה קשה יותר ע"י יד באוויר.

גשר צידי - סטטי

מצב רצועה : אמצע השוק

מנח הגוף



שרירים עיקריים:  
שרירי ליבה ושרירים מייצבים בקיר הצידי של הגוף.

דגשים לביצוע:  
הקפד שהאגן יפנה כלפי מעלה ולא יפנה קדימה או אחורה.  
בדרגת קושי גבוהה יותר ניתן לבצע גם על כף היד.





## 4. אוצר תרגילי גמישות ומתיחות



**מתחת חזה** מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
חזה, כתפיים וכופפי ירך.

דגשים לביצוע:  
ככל שהמרחק מנקודת העיגון וגודל הצעד יגדלו כך המתיחה תהיה חזקה יותר.

**מתיחה לפלג גוף עליון בדגש על הגב** מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום



עמדת מוצא



שרירים עיקריים:  
רחב גבי, חזה, כתפיים וירך

דגשים לביצוע:  
ככל שהמרחק מנקודת העיגון וגודל הצעד יגדלו כך המתיחה תהיה חזקה יותר.

**מתיחה לגב התחתון**

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא

שרירים עיקריים:  
גב וחבליים.

דגשים לביצוע:  
יש לכוון את עצמות הישיבה למטה ואחורה ולתת לגוף להימשך לכיוון זה.  
\*ניתן לבצע גם עם רוטציה



**מתיחת גב וחבליים**

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא

שרירים עיקריים:  
גב וחבליים.

דגשים לביצוע:  
אצבעות כפות הרגליים פונות קדימה, עצמות הישיבה מכוונות למעלה, גב נשאר ישר וראש בהמשך לעמוד השדרה.



ייחודיות הרצועות: ביצוע המתיחה ללא רצועות מפעיל מנוף גדול מאוד על הגב התחתון, הרצועות מפחיתות מהעומס ומאפשרות תנועה רצויה ללא עומס.



תנועתיות לעמוד השדרה החזי

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



מפרקים עיקריים:  
עמוד שדרה חזי.

דגשים לביצוע:

יש להתחיל ממנח שקוע של כפיפה בעמוד השדרה ובהדרגה לבצע פשיטה. מקור התנועה הוא בית החזה ולא הכתפיים.

מתיחה לפלג גוף עליון עם רוטציה

מצב רצועה : אמצעי

עמדת סיום

עמדת מוצא



שרירים עיקריים:

גב בהיבט צידי / אלכסוני, כופפי הירך של הרגל האחורית.

דגשים לביצוע:

יש לבצע שיכול של הרגל לאחור ולתת לגוף להישען מטה.

**מתיחה וחיזוק רגל על רגל ישיבה**

מצב רצועה : אמצעי

**מנח הגוף**



שרירים עיקריים:  
מתיחה: ירך, עכוז, חבליים.  
חיזוק: גב עליון.

דגשים לביצוע:  
יש להרחיק את הברך מהגוף לכיוון הקרקע.  
להגברת המתיחה ניתן לנתק את אצבעות כפות הרגליים מהקרקע.

**רגל על רגל בעמידה**

מצב רצועה : אמצעי

**עמדת סיום**

**עמדת מוצא**



שרירים עיקריים:  
גב (בדגש על גב תחתון), עכוז וחבליים.

דגשים לביצוע:  
ברך עליונה רחוקה מהגוף, להגברת המתיחה יש לרדת נמוך ככל האפשר ללא תזוזת כף הרגל.

**הטיית גו לפנים – בבסיס תמיכה רחב**

**מצב רצועה : אמצעי**

**עמדת סיום**

**עמדת מוצא**



**שרירים עיקריים:**  
גב תחתון, עכוז, חבליים ומקרבי הירך.

**דגשים לביצוע:**  
עצמות הישיבה מכוונות אחורה ולמעלה. הזרועות ישרות לפנים. לשינוי עוצמת המתיחה ניתן להתקרב או להתרחק מנקודת העגינה.

**ייחודיות הרצועות: ביצוע המתיחה ללא רצועות מפעיל מנוף גדול מאוד על הגב התחתון, הרצועות מפחיתות מהעומס ומאפשרות תנועה רצויה ללא עומס.**









