

לנגוח ולכבוש - בלי לסכן את הראש

תרגילי חיזוק לשרירי הצוואר והליבה

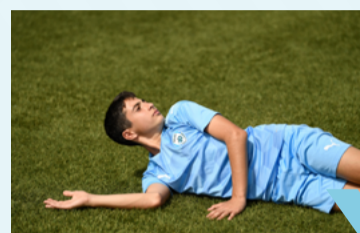
תרגילים ללא עזרים: מספר פעמים בשבוע: 2 | מספר סטים: 2 | מספר חזרות בכל סט/משך: 6-10



שכיבה על הבטן
ורמת הראש לאחור

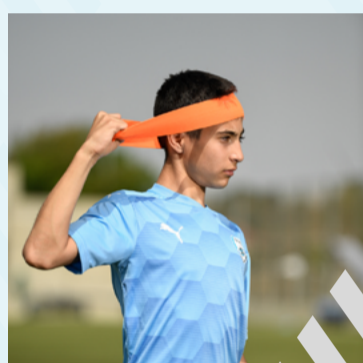


שכיבה על הגב
והרמת הראש קדימה

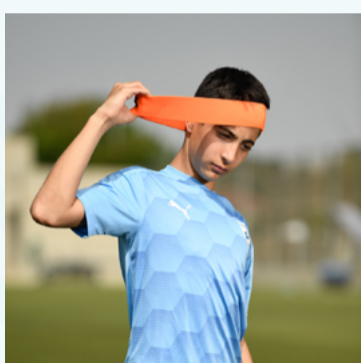


שכיבה על צד
הרמת הראש הצידה
והוספת סיבוב
יש לבצע באופן סימטרי
לשני הצדדים

תרגילי גומיה: מספר פעמים בשבוע: 2 | מספר סטים: 2 | מספר חזרות בכל סט/משך: 6-10 | התנגדות: עפ"י צבע הגומייה



RATATION
החזקת הגומייה ביד אחת
וסיבוב הראש לצד הנגדי



SIDE FLEXION
מיקום הגומייה מסביב
לראש בגובה המצח
החזקת הגומייה ביד אחת
לצד והנעת הראש לצד
הנגדי



החזקת הגומייה בשתי ידיים
הצמדת הגומייה למצח או
לחלק העליון של העורף
(בהתאמה)
והנעת הראש קדימה
+
הנעת הראש לאחור

תרגול עם פיזיובול: מספר פעמים בשבוע: 2 | מספר סטים: 2 | מספר חזרות בכל סט/משך: 6-10



בעמידה עם צד הגוף
מניחים את הכדור כנגד
קיר/גורם התנגדות.
לחיצה על הכדור בעזרת
הראש



ראש ועורף נתמכים בכדור.
הרמת אגן למחנ גשר
באופן רציף 10 שניות



בעמידה על הברכיים
מניחים את הראש במרכז
הכדור והידיים לצדדים
מנסים בשליטה לנתק
ברכיים לעמידה

באופן רציף 10 שניות

CORE STABILITY: מספר פעמים בשבוע: 2 | מספר סטים: 2 | מספר חזרות בכל סט/משך: 6-10



SIDE PLANK
הכנסה והוצאת היד
פנימה והחוצה
באופן רציף 20 שניות



תרגיל W.
שכיבה על הבטן
והרמת הידיים בצורת W.
חזה וידיים באוויר



סופרמן (שני צדדים).
יד ורגל נגדית
עמידת 6

