



מתיחות- STRETCHING

תרגילי מתיחות –

Stretching

כיצד לבצע מתיחות כראוי
ולמש

את פוטנציאל הגמישות
הטמון

בכל אחד מאיתנו, מתוך
המדריך השלם ממתחיות
לגמישות, 2015.
הספר תורגם גם לצרפתית

– Des étirements pour la souplesse Le guide complet, 2015.

מטרת הספר הנוכחי להקנות למתאמן ידע והבנה מעשיים במגוון תרגילי המתיחה. רצוי לשלב אימוני מתיחות כחלק מתוכנית האימון. רמת הגמישות היא ייחודית לכל מפרק; הגמישות ניתנת לשיפור מהיר יותר בהשוואה למרכיבי כושר גופני אחרים.

להסבר מפורט אודות החשיבות, התרומה והשיטות השונות לפיתוח הגמישות ראה רקע עיוני ושיטות אימון לפתיוח גמישות מפרקים.

הספר הנוכחי מכיל 38 תרגילי מתיחה לשיפור הגמישות הכוללים איורים והסברים. התרגילים מחולקים לפי קבוצות השרירים רגליים, בטן, חזה, ידיים, אמות, כתף, צוואר, גב ועכוז. נוסף לכך, לשיפור הגמישות נבחרו מספר תרגילי מתיחה במצב של ישיבה ובמצב של עמידה, הפועלים על מספר רב של מפרקים בו זמנית ומשלבים שיפור הגמישות במספר קבוצות שרירים בו זמנית. ניתוח התנועה נעשה מקבוצות השרירים העיקריות לקבוצות שרירים המשניות בכל תרגיל. מספור התרגילים נעשה בהתאמה לחלוקת קבוצות השרירים, סך הכל חלוקה ל-16 קבוצות שרירים. התרגילים שנבחרו להלן ברובם תרגילים נפוצים ולא דורשים ניסיון או יכולות מורכבות, הדגש הוא על הבנה ואיכות ביצוע תוך כדי מימוש המטרות. ביצוע התרגילים על פי ההסבר יאפשר לך לשמור על טווח תנועה מיטבי ולשפר את גמישותך.

טרם ביצוע התרגילים חשוב וכדאי לקרוא את ההנחיות הבאות:

✓ לפני כל פעילות של מתיחות זכור לבצע חימום אקטיבי הכולל העלאת טמפרטורה ודופק למשך של כ-5-10 דקות. יש להרפות עד כמה שניתן את השריר עליו מתבצעת המתיחה על מנת שהמתיחה תהיה אפקטיבית.

✓המתיחה תמיד מתבצעת בקצב איטי ומבוקר.

✓המתיחות מתבצעות בטווח תנועה מקסימאלי (עד לאי נוחות).

✓הקשב לגופך, הימנע מלפתח סף כאב גבוה מידי (כל אדם הוא אינדיבידואלי, הימנע מתחרות).

✓יש להימנע מנדנודים או ניעות במהלך המתיחה.

✓במהלך המתיחה נשוף אוויר, במהלך המתיחה נשום באופן רציף ומבוקר) אל

תעצור את הנשימה).

✓התרכז והקשב לקבוצות השרירים הנמתחים.

✓משך המתיחה לפני פעילות 15-8 שניות אחרי 30-20 שניות, ההשפעה על השריר היא פלסטית, (לא חוזר למצבו המקורי).

✓כל מתיחה מתבצעת כ- 3 פעמים.

במתיחות שלהלן נתמקד בשתי שיטות שכיחות למתיחת שרירים :

* מתיחה פסיבית, מתבצעת בסיוע כוח הכובד שתורם להגדלת טווח התנועה של השריר שנמתח.

*מתיחה אקטיבית, מתבצעת בסיוע שריר נגדי או שרירי אחר שמסייע לשריר שנמתח.

✓ראוי לציין שבכל מתיחה בנוסף לשרירי העיקרי הנמתח ישנם עוד מספר שרירים שנמתחים.