אימון כוח ידיים

1. חימום ידיים, כתפיים, מפרקי כף היד לכל הכיוונים

מאמנת שימי לב!! גמישות יתר מתבטאת גם בשורש כף היד ונפוצה מאוד בקרב נערות. דגש חשוב הוא למשוך את משקל הגוף באמצעות אצבעות הרגליים לכיוון העקבים עד שנוצרת זווית של לא יותר מ90 מעלות בין גב היד לאמה.

מי שמתקשה מאוד יכולה לעבור לאגרופים, עדיף ללמוד להשתמש בכף היד ולהתמודד עם הגמישות כדי לחזק וללמד את השרירים להחזיק את המפרק שלא ישבר.

1. משחקות משיכות ודחיפות שוודיות (מספר סבבים): כל הקבוצה עומדות בשתי שורות, זוגות אחת מול השניה. משרטטות קו בין השורות, בשריקה של המאמנת כל אחת מנסה למשוך את החברה שלה מעבר לקו, הראשונה שמצליחה למשוך את החברה שלה מעבר לקו מנצחת.

אותו דבר רק בדחיפה , מטרת הדוחפת לעבור את הקו בעצמה או שהגב של החברה שלה נוגע בקיר (להחליט מראש כמובן)  
\*אפשר להמשיך את המשחק ולהשתמש רק ביד אחת.

1. שאלי
   1. מי מכן משתמשת הרבה בכח ידיים שלה? מה השימוש?
   2. אמרי: עד סוף השנה כולכן יודעות לעשות שכיבות סמיכה, ונחזק יחד את פלג גוף העליון שלנו, כבר הוכחתן שאתן חזקות במשחק עכשיו ניתן לזה יסודות ככה תוכלו לעשות יותר חזרות ולהתחזק כמה שאתן רק תרצו.
   3. היום נשחק ונשתעשע בכל מיני סוגים של כוח ידיים.
2. פלאנק ידיים: תרגיל שעובד על מספר גדול של שרירים אבל הרבה מהמשקל עובר לידיים.

דגשים: שכמות מוחזקות, ידיים ברוחב כתפיים, כתפיים דוחפות, מרפקים ישרים לא נעולים, חזה מורם, בטן חזקה, עקבים מושכים, טוסיק בקו הראש. נשארות סטטי מנסות להשאר במנח הזה. מי שעוצרת לנוח לחזור שוב למנח הזה כדי ללמוד אותו.

1. דחיקת חברה שלב א': חברה עומדת עם הגב אליך, את מושיטה ידיים והיא נשענת על כפות הידיים שלך בעדינות (מעט מהמשקל),לאט את קרבת את המרפקים לצידי הגוף שאת מלווה את החברה שנשענת בבטחה ודוחקת אותה חזרה (5 חזרות מינימום).
2. דחיקת חברה שלב ב': את שוכבת על הגב ומרימה רגליים , יוצרת 90 מעלות בין הרגליים לבטן, מניחה את גב היד על המזרן לצידי הראש שלך. החברה דורכת בעדינות על כפות הידיים שלך ומחזיקה את כפות הרגליים שלך ומעבירה חלק מהמשקל שלה לכיוון הרגליים שלך (את הרגליים להשאיר ב90 מעלות שישארו יציבות). ולאט להרים את החברה על הידיים שלך ולהוריד בעדינות (5 חזרות מינימום).
3. פרסיים שלב א': נעמדות מול הקיר, בערך מרחק של צעד ממנו, מושיטות ידיים ונשענות על הקיר, לאט מקרבות את המרפקים לצידי הגוף שכל שאר הגוף נשאר ישר בדגשים כמו בתרגיל הראשון. (5 חזרות מינימום).
4. פרסיים שלב ב': אותו תרגיל רק השענות על מושב (לא משענת) של כסא .
5. פרסיים שלב ג': שלב שעושות כולן יחד כמה שמצליחות! שיהיה מרגש ! כפות ידיים על המזרן כמו בפלאנק, ולהוסיף את כפיפת המרפקים , חזרה לדחוף את הגוף למעלה ולכפוף שוב.
6. משחקות דפיקה מהירה: מסתדרות במעגל במצב 6 (כפות ידיים, בירכיים ורגליים) נשענות קדימה לכיוון הידיים ומשלבות ידיים ככה שלא ברור של מי כל יד. ראשונה מתחילה דופקת עם היד על המזרון היד הבאה אחריה דופקת גם, אחרי סיבוב בדיקה מקשות טיפה על המשחק, יש אפשרות לדפוק פעמיים ולשנות את כיוון הדפיקות. מי שנפסלת מוציאה את היד שנפסלה.
7. אפשרות לג'אם <https://www.instagram.com/p/BnWtoF1HaKU/?igshid=1ar0in17qkcg6>
8. סיכום:
   1. איך זה מבחינכן להרגיש את הידיים והכתפיים?
   2. מה עוד הייתן רוצות לעשות עם כוח הידיים שלנו?