

סולמות- לא רק לבעלי מקצוע....

- הסולמות השוודיים כמכשיר לשיפור זריזות, כוח, גמישות ויציבה טובה.
- עמידה ישרה, פנים אל הסולם, אחיזה עלית בגובה הכתפיים: דריכה בכריות כף הרגל על השלב השני לסירוגין ובקצב. פעם בכף רגל ימין ופעם בכף רגל שמאל.
- עמדת מוצא כנ"ל: הפעם עולים ויורדים בהדרגה עד השלב החמישי או הששי
- עמידה מקבילה במרחק 60-80 ס"מ מהסולם, באחיזה עלית בגובה הכתפיים: כפיפות מרפקים בהרמת עקבים. ניתן לבצע זאת גם ללא הרמת העקבים.

- נגדיל המרחק מהסולם ללא אחיזתו: העתקת מרכז הכובד לפנים ובלימה בידיים כפופות על הסולם. ובחזרה- הדיפת משקל הגוף לאחור תוך ביצוע מציאת כפיים מאחורי הגב.

- עמידה מקבילה, גב אל הסולם, באחיזה עלית בגובה הקרן התחתונה של השכמה: ישור הידיים להטיית כל הגוף לפנים בברכיים ישרות, וחזרה. בכל נסיון נשתדל לצמצם המרחק בין הידיים.

- שילוב התרגיל הנ"ל כאשר בכפיפת המרפקים מכופפים גם את הברכיים לצורך קימור בגו בנסיון להפגיש המתנית עם הסולם (בקימור הגו יש לכווץ היטב שרירי עכוז ובטן).

- נוסף בעת קימור הגו - הרמת רגל אחת והנחתה על הברך השנייה, בצורת ישיבה מזרחית, ונכפוף הגו אל השוק המורמת.

- התרגיל מבוצע כנ"ל, אך הפעם מישרים מרפקים להטיית כל הגוף לפנים בסיומ התרגיל.



- עמידה מול הסולם באחיזה עלית בגובה הכתפיים: כפיפת ברכיים תוך כדי הרמת כף רגל ימין והנחתה על הסולם אל מחוץ כף יד ימין. הגו קמור בעת הביצוע ושתי הרגליים כפופות. החזרת רגל ימין מטה. כנ"ל בהרמת כף רגל שמאל אל מחוץ כף יד שמאל.



- עמדת מוצא כנ"ל: הפעם נוסיף הנחת כף רגל שמאל וימין לסירוגין על השלב הגבוה ביותר, בין שתי הידיים. אין לשכוח לכפוף גם את הרגל העומדת ולקמור הגב.
- עמידה סגורה מול הסולם באחיזה עלית בגובה הראש: ניתורים בשתי רגליים צמודות אל השלב השני וחזרה. ניתן להגביר קצב הניתורים.

- עמדת מוצא כנ"ל: ננתר בכל פעם אל שלב גבוה יותר עד כמה שנוכל. חשוב להזכיר שיש לחזור מכל שלב אל הרצפה לפני הניתור הבא.
- עמידת פישוק רחבה בברכיים כפופות במרחק כמטר מהסולם ואחיזתו בגו נטוי לפנים: ביצוע קימור וקיעור של הגו חליפות. יש לשמור על ברכיים כפופות משך כל התרגיל. כדאי לנסות התרגיל בשינוי מרחק העמידה, על מנת למצוא את המקום הנוח ביותר לביצוע יעיל של התרגיל.



- ביצוע התרגיל יחד עם בן זוג המבצע אותו דבר בדיוק- אלא שהוא אוהז באגן חברו בעומדו מאחוריו.
- עמדת מוצא כנ"ל: נסיון להרים יד ימין מעלה מבלי להפנות גו או אגן. יש להקפיד על הרמה של סנטימטרים ספורים בלבד.

- עמידת פישוק רחבה בברכיים כפופות באחיזה עלית של הסולם: ביצוע ניעות מטה בחגורת הכתפיים, כאשר בכל שתי ניעות מבצעים סיבוב מלא של יד אחת לפנים. התרגיל מבוצע בשתי הידיים לסירוגין.
- עמידה צידית במרחק 30 ס"מ מהסולם ואחיזתו ביד שמאל בגובה המותן: ביצוע כפיפת גו לשמאל באמצעות ישור יד שמאל והסעת האגן ימינה.

- עמדת מוצא כנ"ל: ביצוע התרגיל בתוספת הרמת יד ימין מעלה לעזרת הכפיפה שמאלה. הפעם מסיעים האגן שמאלה בדרך חזרה, עד למגע המותן השמאלית בסולם, ומוסיפים כפיפת גו ימינה, כאשר יד ימין "זוחלת" מטה לאורך ירך ושוק ימין.



- כמובן שמבצעים כל זאת גם לצד השני.

- עמידה מול הסולם באחיזתו בגובה המותניים: כפיפת ברכיים לעמידה שפופה בתלייה, ונסיון להתקרב עם הישבן אל הרצפה באמצעות טלטולי הגו מצד לצד. חשוב להניח את כל כף הרגל על הרצפה ולחוש כיצד "מתרווחות" להן החוליות.
- כאשר הגענו למצב נוח, ננסה להוריד שתי ברכיים צמודות אל הרצפה לשמאל ולימין חליפות.
- ישיבה צידית לימין (כשכתף ימין אל הסולם) באחיזת השני ביד ימין: הסעת יד שמאל לפנים ככל שמתאפשר, עד מגע בשלב גבוה ככל האפשר בתא הסולם שלפנינו. מותר לשלב הגו בתנועה, אך יש להימנע מהזזת הרגליים והאגן.



- כנ"ל בתוספת הסעת גו ויד שמאל לאחור בנסיון לגעת בשלב כלשהו שבתא הסולם שמאחורינו

- שני התרגילים האחרונים מתבצעים גם בישיבה צידית לשמאל.
- עליה נכונה לתליה אחורית על השלב העליון: מניחים כף רגל ימין בפינה השמאלית של השלב הגבוה ביותר שניתן להגיע אליו, תוך אחיזת הפינה השמאלית ביד שמאל בשלב הגבוה ביותר שניתן להגיע אליו: דורכים חזק ברגל ימין ומתרוממים במשיכת יד שמאל אל השלב האחרון, ותופסים אותו ביד ימין. אז מסתובבים כדי לאחוז גם ביד שמאל ומגיעים לתליה אחורית (בהבדל מתליה הפוכה).
- ירידה בהקשתה מתליה אחורית.
- תליה אחורית על השלב העליון: טלטול הרגליים והאגן במישור החזיתי.



- שכיבת פרקדן, רגליים ישרות מעלה צמודות לסולם, ידיים מתחת לראש: הרמת שני צידי האגן לסירוגין ברגליים ישרות.
- שכיבת פרקדן, כפות הרגליים מונחות על הסולם: הרמת אגן וחוליות הגו עד המתנית בהדרגה, וחזרה בהדרגה איטית מאד.
- שכיבת פרקדן, כפות הרגליים מונחות

על הסולם: הרמת הגו עד חגורת הכתפיים וחזרה.

- שכיבת פרקדן, כפות הרגליים מונחות על הסולם: הרמת ידיים ישרות לצד האוזניים בעת הרמת הגו, והורדתן לצידי הגוף בעת הורדת הגו.
- שכיבת פרקדן, כפות הרגליים מונחות על הסולם: הנחת רגל ימין מעל ברך שמאל, וביצוע הפניות באגן.



- שכיבת פרקדן, כפות הרגליים מונחות על הסולם: הפעם נוריד רגל אחת לאחור למקפל.

- שכיבת פרקדן מול הסולם בכרכיים כפופות מאד אל החזה: הסעת הברכיים שמאלה וימינה חליפות בקצב נוח.
- כנ"ל, אך הפעם ללא מגע כפות הרגליים בשלבי הסולם.
- שכיבת פרקדן, רגליים ישרות בזווית וצמודות אל הסולם: הורדת רגל ימין ישרה הצידה לימין, והחזרתה ישרה לזווית. כך נבצע גם ברגל שמאל

- הפעם נצרף את רגל שמאל אל רגל ימין שירדה הצידה, נרים בחזרה את רגל שמאל לזווית ישרה, ונצרף אליה את רגל ימין. נבצע זאת גם לצד השני.



- שכיבת פרקדן, הרגליים בפיסוק רחב על הסולם: הרמת גו לתפיסת השלב הגבוה באחיזה עלית. נבצע זאת מספר פעמים.
- תלית קוף על הסולם: ניתור רגליים וידיים אל תא הסולם הסמוך. הביצוע יהיה לשני הכוונים.

