

סולמות: תרגילים בתלייה (III)

אילנה כץ

המאמר השני בסדרה העוסקת בתרגילים בעזרת סולמות יציג תרגילים במצבי תלייה שונים - תלייה קדמית, אחורית ותלייה הפוכה. עיקר תרומתם של תרגילים אלו בחיזוק פלג הגוף העליון, וכאשר הם מבוצעים בשילוב של מצבי רגליים שונים, העברת משקל מיד ליד, עזרה של בן-זוג ופעילות מישחקית, הם אף ירחיבו את היריעה ויתרמו לחיזוק שרירים רבים בזוויות תנועה שונות. האחיות הבסיסיות הן -

- * **אחיזה עילית** (אגודל יד ימין פונה לאגודל יד שמאל) (לדוגמה, תמונה א1)
- * **אחיזה תחתית** (הזרתות פונות זו לזו) (א9)
- * **אחיזה מעורבת** (יד אחת באחיזה עילית והשנייה בתחתית) (א2).

חשוב להדגיש שבכל מצבי התלייה יש להנמיך את חגורת הכתפיים ולהקפיד שהצוואר יהיה זקוף במלוא אורכו. כמו כן, הידיים ישרות אלא אם כן מצוין אחרת.

כל תרגילי התלייה המוצגים במאמר זה **תורמים לחיזוק שרירי חגורת הכתפיים וכף היד**. פירושו של דבר, שבסיומו של כל אחד מהתרגילים יצוינו במטרת התרגיל רק אותם השרירים הפועלים **בנוסף** לשרירי חגורת הכתפיים וכף היד.

להלן התרגילים:

1. תלייה אחורית לסולם: הרמת רגל ישרה לפניכם ושהייה (תמונה א1). **המטרה:** חיזוק שרירי הבטן כופפי הירך ופושטי הברך. למתקדמים:

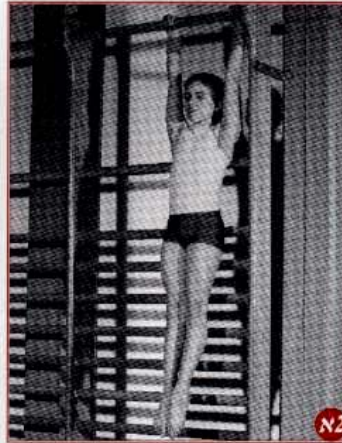
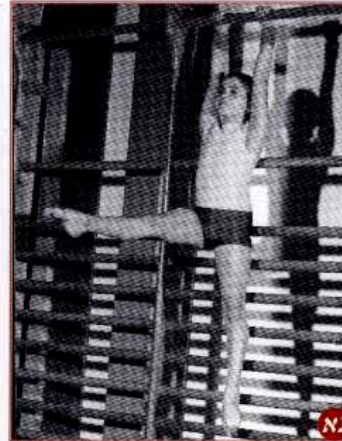
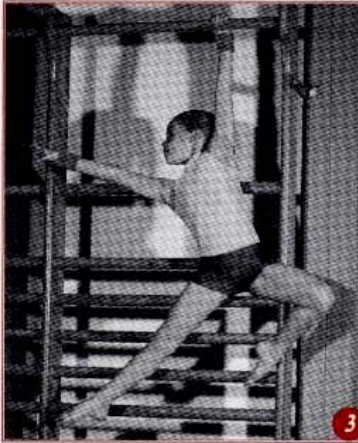
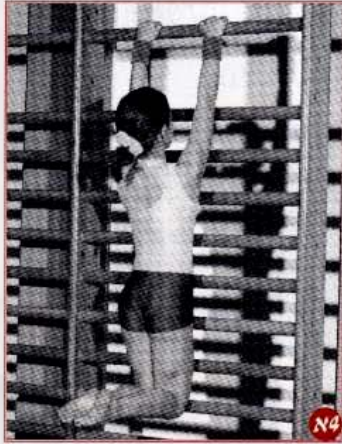
הרמת הרגל גבוה לפניכם או הצידה (תמונה א1).

2. תלייה קדמית: התקדמות בתלייה יד אחת יד לאורך השלב ובחזרה, הרגליים ישרות וצמודות. למתקדמים: מעבר מתלייה אחורית (תמונה א2) לתלייה קדמית (תמונה א2). **המטרה:** חיזוק מוגבר של חגורת הכתפיים, הודות להעמסת הגוף על יד אחת, המבוצעת בעת העברת המשקל מיד ליד.

3. למתקדמים: תלייה אחורית: עזיבת יד לתלייה על יד אחת. שינוי מצבי רגליים (תמונה א3) ומעבר ליד השנייה. **המטרה:** כמו בתרגיל 2

4. תלייה קדמית, השוקיים מורמות לאחור בזווית ישרה (תמונה א4): ירידה שלב אחר שלב באחיזת הידיים לסירוגין (תמונה א4). למתקדמים: ביצוע הפוך של התרגיל, דהיינו עלייה שלב אחר שלב. **המטרה:** חיזוק כופפי המרפק.

5. תלייה אחורית, כדור ספוג מוחזק בין הברכיים: הרמת הברכיים מעלה (תמונה א5). **המטרה:** חיזוק כופפי הירך והבטן. למתקדמים: הרמת רגליים ישרות בהחזקת הכדור בין כפות הרגליים. ניתן לבצע



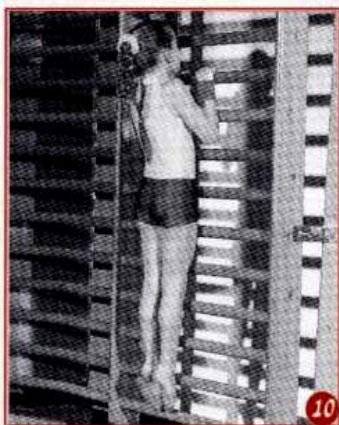
11. תליית און קדמית לסולם: יישור ידיים איטי והדרגתי ככל האפשר, עד לתלייה בידיים ישרות. **המטרה:** חיוזק כופפי המרפק.



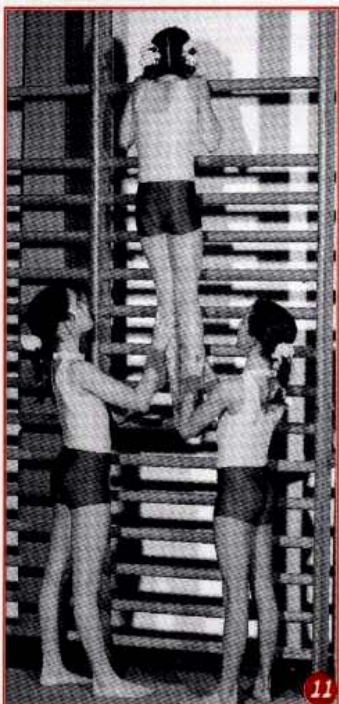
12. תליית און קדמית: שהייה במצב זה, ובני-הזוג מנסים למשוך את המבצע כלפי מטה. (תמונה 11) **המטרה:** כמו בתרגיל 11.



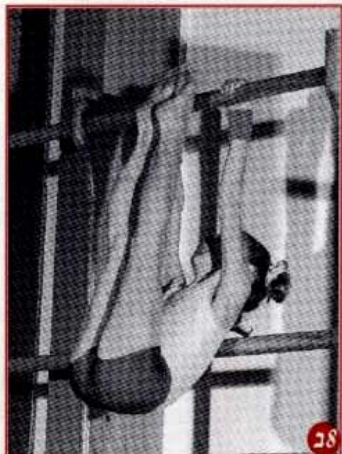
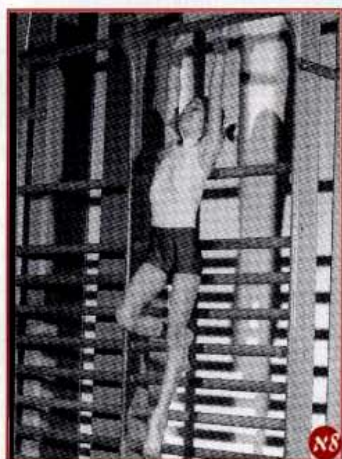
13. תלייה קדמית: משיכה מעלה לתליית און בעזרה (מעטה ככל האפשר) של בן/בני-זוג (תמונה 11). **המטרה:** כמו בתרגיל 11.



14. למתקדמים: תלייה אחורית: הרמת הגו והרגליים לפני כחטיבה אחת גבוהה ככל האפשר ושהייה (תמונה 12). **המטרה:** חיוזק פושטי הכתף, פושטי הירך, כופפי הירך ושרירי הבטן.

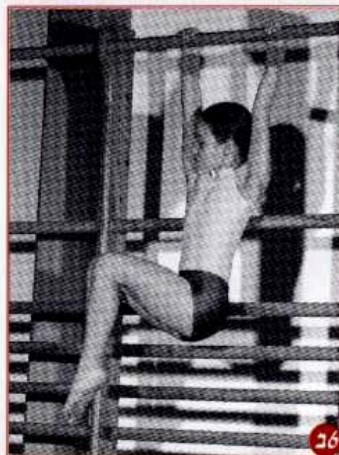
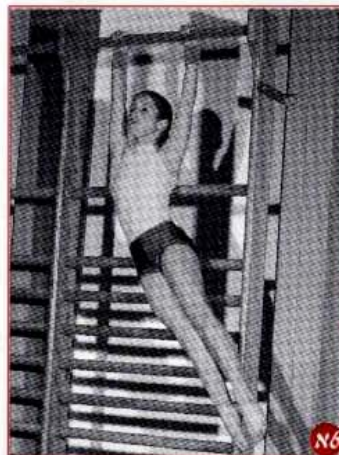


15. למתקדמים: תליית און קדמית: העברת משקל מיד אל יד (תמונות 13, א, ב). **המטרה:** כמו בתרגיל 11.



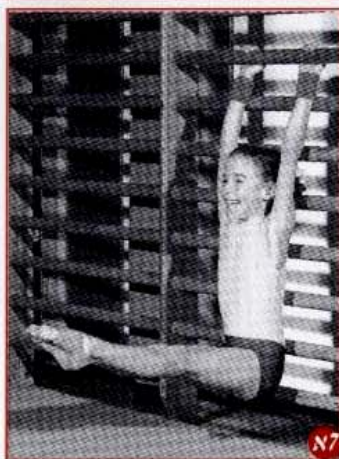
את התרגיל גם בתליית און (תמונה 65). **המטרה:** גם חיוזק פושטי הברך וכופפי המרפק.

6. תלייה אחורית: טלטול הגוף מצד אל צד (תמונה 66). בשיא הטלטול, הרמת הברכיים מעלה (תמונה 66). **המטרה:** חיוזק שרירי הבטן (האלכסוניים) וכופפי הירך.



7. תלייה אחורית, הישבן מעט מעל לגובה הקרקע: הרמת רגליים ישרות, מקבילות אל הקרקע ושהייה (תמונה 67). **המטרה:** חיוזק כופפי הירך, פושטי הברך ושרירי הבטן. למתקדמים: ממצב זה - הגבהת הרגליים מעלה (תמונה 67) והנמתן עד שהן שוב מקבילות לקרקע.

8. תלייה אחורית: הרמת רגליים מעלה בתנופה, עד לנגיעת הבהונות בשלב האחיזה (תמונה 68). הורדתן באיטיות. ניתן להיעזר ברגל אחת הדוחפת את הסולם (תמונה 68). אפשר גם להסתייע בבן-זוג (אחד או שניים), התומך באגן ועוזר בהרמת הרגליים. למתקדמים: הרמת הרגליים בסיבוב - אל כתף ימין, בהמשך מול הפנים, אל כתף שמאל והורדה מטה. ביצוע הסיבוב פעם בכיוון השעון ופעם נגדו. **המטרה:** חיוזק פושטי הכתף, כופפי הירך, פושטי הברך ושרירי הבטן.



9. אחיזה תחתית בשלב העליון וישיבה על השלב שמתחתיו: עלייה לתליית און, הרגליים בקירוס ושהייה (תמונה 69). **המטרה:** חיוזק הידיים (כופפי המרפק) וכופפי הירך. למתקדמים: ביצוע התרגיל ברגליים ישרות (תמונה 69). **המטרה:** גם חיוזק פושטי הברך.

10. עמידה קדמית במרחק של כמה צעדים מהסולם: ריצה אליו, ניתור בשתי רגליים, תפיסת שלב גבוהה ככל האפשר ומשיכת הגוף לתליית און (תמונה 10). בכל פעם יש לנסות לתפוס שלב גבוה יותר. **המטרה:** חיוזק כופפי המרפק.



113



113



12

16. תלייה קדמית: הקשתת הגו והגבתו, באמצעות משיכת הידיים הישרות מטה (תמונה 14). שהייה וחזרה לתלייה קדמית. **המטרה:** חיזוק פושטי הכתף ושרירי הגב.



16



15



14

17. תלייה קדמית, שוק אחת מורמת לאחור: בן-הזוג מנסה ליישר את הרגל הכפופה (תמונה 15). **המטרה:** חיזוק כופפי הברך.

18. תלייה אחורית, אחיזה בשלב העליון (הבולט החוצה): הרמת רגל אחת והכנסת הבהונות מתחת לשלב האחיזה, הרגל השנייה מושכת מטה (תמונה 16). **המטרה:** הגמשת הרגליים.

19. תלייה אחורית תוך הישענות על בן-הזוג (תמונה 17) המתרחק לאחור בהדרגה. **המטרה:** הגמשת חגורת הכתפיים.



118



118



17

20. עמידה קדמית: כפיפת גו לפנים, הרמת הידיים לאחור מעלה, הנחת העורף על הסולם ותפיסת השלב באחיזה עילית (תמונה 18א). יש להקפיד על ידיים ישרות. ניתור קל, הרמת רגליים כפופות (תמונה 18ב), יישורן מעלה והצמדתן לסולם לתלייה הפוכה (תמונה 18ג). **המטרה:** חיזוק כופפי הכתף ושרירי הגב. למתקדמים: העלייה לתלייה הפוכה נעשית ברגליים ישרות (תמונה 18ד) וללא ניתור. **המטרה:** גם חיזוק פושטי הירך.

21. תלייה הפוכה (תמונה 18ג): הורדה איטית של הרגליים הישרות (תמונה 18ד), ולפני שהן נוגעות בקרקע - הרמתן בחזרה לתלייה הפוכה. **המטרה:** חיזוק שרירי הגב, כופפי הכתף ופשטי הירך.



19



118



118

22. למתקדמים: תלייה הפוכה: הרחקת הגו והרגליים מהסולם ושינוי מצב הרגליים ל"צב"י" (תמונה 19). **המטרה:** חיזוק כופפי הכתף ושרירי הגב.

המאמר השלישי והאחרון בסדרה יעסוק בתרגילים במצב של תליית עמידה על הסולמות.