

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

כדור קטן , תרגיל גדול- 7 תרגילים שיחטבו ויאתגרו

כדור קטן הינו אביזר נפלא לביצוע תרגילי כושר. קל להשיגו, ניתן להשתמש בו בכל מקום: בבית , בסטודיו ואף ניתן לשאת אותו עמכם לנופש בבית מלון. הכדור יכול לשמש להגדלת טווחי תנועה, להעלאת דרגת קושי של תרגילים לחיזוק שרירים וכן להוות בסיס לא יציב, המאתגר את שרירי היציבה ואת מערכת שיווי המשקל .

הנה לפניכם מספר תרגילים :

תרגיל 1:

ישיבת פישוק, גלגול הכדור עם יד אחת לפני תוך פיתול הגב ופתיחת יד שנייה לאחור. זהו תרגיל המשמש חימום לגב ומתיחה לשרירי ירך פנימיים. תרגיל המגדיל את טווחי התנועה בגב ומאפשר את אלמנט הפיתול. עם הרמת היד לאחור אנו מוסיפים גם מתיחה לאזור החזה והכתף. ניתן לחזור על התרגיל מספר פעמים בכל צד.

תרגיל 2:

שכיבה על הצד והנחת הכדור מתחת לצד התחתון של הגוף, באזור הצלעות. משלבים ידיים מאחורי הראש ומרימים את הראש והגחון. העבודה מורגשת בצדו העליון של הגוף ומטרתו לחזק את שרירי הבטן האלכסוניים. הכדור מהווה נקודת ציר ממנה מעלים את בית החזה וניתן למקמו לאורך הצד בנקודות שונות בהתאם לדרגת הקושי. ככל שהכדור קרוב לחזה התרגיל קל יותר וככל שנמקם את הכדור לעבר האגן נעלה את דרגת הקושי של התרגיל.

תרגיל 3: דומה לתרגיל מספר 2 אך מוסיפים הרמת רגל מעלה, פעולה שנועדה לחזק את שרירי הירך החיצוניים

תרגיל 4: שכיבה על הצד עם בירכיים כפופות. מניחים את הכדור בין הברכיים ומרימים את האגן תוך הישענות על האמה. בתרגיל זה מחזקים את הצד התחתון של הגוף, שרירי האלכסונים של הבטן, שרירי הבטן העמוקים, שרירי העכוז והירך החיצוני. מחיצת הכדור בין הברכיים מאפשרת לשלב חיזוק שרירי ירך פנימיים. יש לבצע את התרגיל בהדרגה ולחזר עליו מספר פעמים בכל צד.

תרגיל 5: שכיבה על הצד עם רגל תחתונה כפופה ורגל עליונה ישרה. הכדור מונח מתחת לכף הרגל העליונה ומגלגלים את הכדור לפנים ולאחור. תרגיל זה פועל על טווחי תנועה במפרק הירך ובמקביל לתנועת הרגל הדינמית, יש תהליך חיזוק של פלג גוף עליון במצב סטטי.

תרגיל 6: שכיבה על הגב עם ידיים לצידי הגוף ושתי כפות רגליים על הכדור. יש ללחוץ את שתי כפות הרגליים לעבר הכדור ולהרים את האגן בהדרגה לעבר השכמות. גם הירידה חזרה תתבצע בהדרגתיות תוך ניסיון להתייבב על הכדור. תרגיל זה נועד לחזק את שרירי הירך האחוריים ואת שרירי העכוז. ניתוק הגב מהרצפה מוביל אף לחיזוק שרירי הגב, אך אם יש מיחושים לא נעימים בגב, ניתן לנסות ולנתק רק את האגן מהרצפה. תרגיל זה מורגש היטב בשרירי הירך האחוריים ולכן מומלץ על מספר חזרות מועט בין 2 ל 8 חזרות בהתאם ליכולת האישית. ניתן לבצע את התרגיל כאשר כף רגל אחת מונחת על הכדור והשנייה על הרצפה, פעולה המורידה את דרגת הקושי של התרגיל.

תרגיל 7: שכיבה על הגב תוך השענות על הכדור. הכדור ממוקם באזור הגב העליון ומהווה הגביה לאזור זה. התרגיל מתבצע בשילוב ידיים מאחורי הראש ובירכיים כפופות. יש להגביה לסירוגין את בית החזה מעל הכדור. תרגיל זה מיועד לשרירי הבטן והוא מאוד מאתגר. מיקום הכדור משנה את דרגת הקושי. ככל שהכדור סמוך לאגן, התרגיל יהיה בדרגת קושי גבוהה יותר ונרגיש את שרירי הבטן כבר ב 2, 3 חזרות הראשונות של התרגיל.

אני ממליצה לבצע את התרגילים בהתאם לדרגת הקושי האישית שלכם ואם יש לכם מגבלות פיזיות או כאבים כדאי להיוועץ עם רופא. שיהיה לכם אימון נעים.

הכותבת, ענבל דרוקר, הינה דיאטנית קלינית ומאמנת כושר.

תוכלו לפגוש אותה [בקורס מדריכי מחול אירובי ועיצוב](#) במכללה האקדמית [בוינגייט](#)