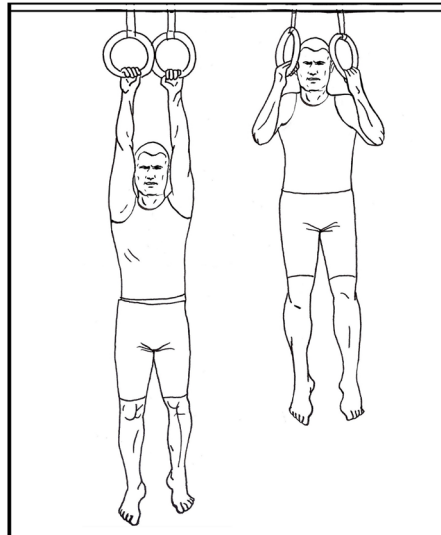


מתח (Pull up)

תוספת חשובה לאימון הקטבלס הוא תרגיל המתח. זהו תרגיל עזר חשוב לבניית הכוח הכללי של פלג הגוף העליון, תורם לייצוב הכתף/ השכמה ומשפר את היכולת האתלטית. המתח חשוב לשמירה על יכולת התפקוד, התנועה והיציבות של השכמות, חגורת הכתפיים והגב.

שם התרגיל: Pull up



<p>עמידת מוצא תלייה על מוט (טבעות) עם ידיים ישרות צמודות, כפות הידיים פונות כלפי הגוף (סופינציה). האחיזה: גוונו במנח כף היד (סופינציה, פרונציה או Mid-position).</p> <p>תנועה וייצוב</p> <p>שלב המשיכה</p> <ul style="list-style-type: none"> בנשיפה, משיכת הגוף כלפי מעלה עד למצב בו הסנטר מגיע לגובה המוט. <p>שלב החזרה המבוקרת</p> <ul style="list-style-type: none"> בשאיפה, חזרה איטית ומבוקרת לעמידת מוצא. 	<p>אופן הביצוע</p>
<ul style="list-style-type: none"> הפעלת המרכז - שליטה על מנח האגן הלומברי. הכתפיים רחוקות מהאוזניים - ייצוב אקטיבי של הכתף/ השכמה. 	<p>דגשים לתרגול</p>

חתירה (Ring rows)

כמו המתח, גם תרגיל החתירה משמש כתרגיל עזר חשוב לבניית הכוח הכללי של פלג הגוף העליון, ותורם לייצוב הכתף/ השכמה. תשומת הלב בתרגיל נתונה לייצוב השכמה, קרי, המשיכה כלפי מעלה תיעשה תוך שמירה ושליטה על ייצוב השכמה. תרגיל החתירה קל יותר לביצוע יחסית למתח, ולכן יכול להוות כתחליף למתח.

שם התרגיל: Ring rows	
	
<p>עמידת מוצא תלייה על טבעות עם ידיים ישרות, כפות הידיים פונות אחת לשנייה (Mid-position).</p> <p>תנועה וייצוב שלב המשיכה</p> <ul style="list-style-type: none"> • בנשיפה, משיכת הגוף כלפי מעלה (או לחילופין - שאיפה, ועם המשיכה, פתיחת בית החזה). <p>שלב החזרה המבוקרת</p> <ul style="list-style-type: none"> • בשאיפה, חזרה איטית ומבוקרת לעמידת המוצא (או לחילופין - נשיפה). 	<p>אופן הביצוע</p>
<ul style="list-style-type: none"> • הפעלת המרכז - שליטה על מנח האגן הלומברי. • הכתפיים רחוקות מהאוזניים - ייצוב אקטיבי של הכתף/ השכמה (בדומה ל-Turkish get up). 	<p>דגשים לתרגול</p>

תרגול ועיסוי עצמי באמצעות גליל מוקצף

טכניקות לשיפור התנועתיות ולשחרור עצמי דרך עיסוי של נקודות מעוררות כאב.
עצימות אימוני הקטבלס דורשת מהגוף זמן התאוששות לאחר המאמץ. הגליל הוא כלי יעיל לשיפור ההתאוששות, לשיפור בטווחי התנועה, לשיפור היציבה ולנטרול נקודות מעוררות כאב (הוא אינו מהווה תחליף לטיפול קליני). הגליל יכול להשתלב בחלק המכין של האימון, לפני החימום התנועתי, בחלק המרכזי של האימון בהתאם לצורך, או במהלך החלק המסיים ולאחריו, כתרגיל משחרר.

הנחיות כלליות:

יש להניע את הגוף על הגליל לאורך האזורים הרגישים למשך כ-30 שניות, למשך שלושה עד חמישה מחזורים.

בזמן העיסוי יש להקפיד על:

- הרפיית הגוף, בעיקר באזור שאותו מעסים (להרפות "על" הכאב ולא להתנגד לכאב).
- נשימה איטית ורגועה לאורך זמן העיסוי (לנשום על הכאב).
- לעצור ולשהות, תוך כדי הרפיה, באזורים נוקשים במיוחד.

אזורים עיקריים:

		
גב, צד	תנועתיות עמוד השדרה	ירך, עכוז

אזורים נוספים:

שכמות, אגן, עמוד שדרה, ירך צדית, ירך פנימית, ירך חזית, שוקיים ועוד.