

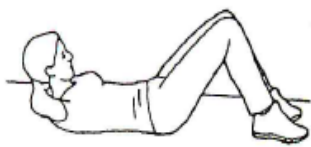
תרגילי גב

1



שכב על הגב בברכיים כפופות
בנשיפה, כוּוץ את שרירי האגן התחתונים פנימה ולמעלה
(איסוף שרירי רצפת האגן) כאילו "מתאפקים לשירותים"
גלגל את האגן לכיוון המיטה תוך כדי (השטחת קשת מותנית)
החזק כך כ-5 שניות
חזור על התרגיל 6 פעמים

2



שכב על הגב עם האצבעות מאחורי האוזניים כשהמרפקים
פונים כלפי חוץ
כוּוץ את שרירי הבטן והרם את הראש והכתפיים מעל הרצפה
בנשיפה עלה ובשאיפה רד
חזור על התרגיל 8 פעמים

3



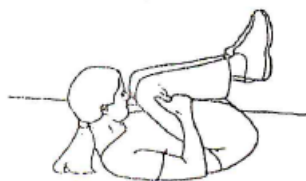
בשכיבה על הגב
כופף את הרגל לכיוון החזה והחזק בברך בשתי הידיים
משוך את הברך לכיוון הסנטר
תוך השארת הראש על הרצפה בנשיפה, בשאיפה-שחרר
הרגש את המתיחה בישבן ובחלק האחורי של הירך
החזק מספר שניות והרפה
חזור על התרגיל 6 פעמים בכל רגל

4



בשכיבה על הגב עם כרית מתחת לראש
משוך את הברך לכיוון הבטן בעזרת הידיים
דחוף את הרגל השניה לכיוון הרצפה
בנשיפה החזק את ירך ימין אל הבטן ומתח את שוק ימין אל התקרה
בשאיפה הורד בחזרה את השוק
חזור על התרגיל 6 פעמים לכל רגל

5



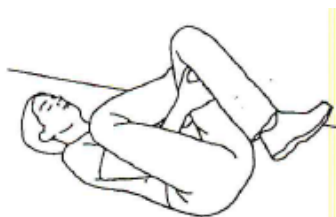
שכב על הגב
משוך בזרועותיך את הברכיים כלפי החזה
נסה להביא את המצח לעבר הברכיים
החזק כך כ-5 שניות והרפה
חזור על התרגיל 5 פעמים

6



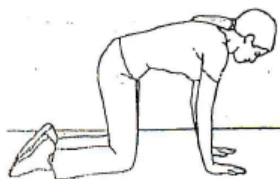
שכב על הגב עם ברכיים כפופות וידיים שלובות מאחורי
העורף
הרם את פלג הגוף העליון על ידי הבאת הסנטר לעבר החזה וכיווץ שרירי הבטן
אח"כ נסה להגיע עם המרפק לעבר הברך הנגדית תוך הרמה קלה של הברך
חזור לתנוחת המוצא
חזור על התרגיל בצד השני
חזור על התרגיל 5 פעמים בכל צד

7

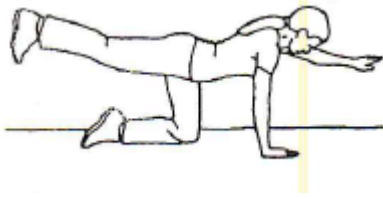


שכב על הגב עם ברכיים כפופות
הצלב את הקרסול של הרגל המתורגלת מעל לברך
של הרגל השניה
כרוך את הידיים סביב הירך כמודגם
הבא את הירך לכיוון הבטן
חוש במתיחת הישבן
החזק במשך 20 שניות
חזור על התרגיל 2 פעמים בכל רגל

8



בעמידה זחילה
הכנס את הבטן פנימה
החזק במשך 3 שניות
חזור על התרגיל 5 פעמים



9

בעמידת זחילה
הרם זרוע ורגל נגדיים לקו אופקי
בטן אסופה והגב לא שוקע למטה
החזק במשך 5-20 שניות
שמור על גופך יציב
חזור על התרגיל 5 פעמים בכל צד



10

עמידת זחילה
החלק את ידיך קדימה על הרצפה רחוק ככל האפשר
דחוף את הישבן לאחור ולמטה ואת החזה כלפי הרצפה
נשוף אוויר החוצה בזמן ביצוע התרגיל
החזק במשך 20 שניות