

שיפור ושימור טווחי תנועה – מתיחות קריטיות לביצוע יומימי לשחקן כדורגל

טווחי תנועה –

טווחי תנועה מוגבלים אצל שחקן כדורגל עלולים לפגוע בטכניקת ריצה וקפיצה, ביכולת להגיע לכדור בהנפת רגל לפנים או לצד וכן להגביר את הסיכון למתיחות, קרעים ופציעות אחרות. כיווצי השריר החוזרים על עצמם כל אימון עלולים לעודד קיצור שרירי ללא ביצוע מספק של מתיחות במיוחד לאחר האימון ובין האימונים.

הקפידו למתוח 4-6 פעמים בשבוע, הישארו בכל מתיחה 20-30 שניות ובצעו אותה לפחות פעמיים.

1. כופף הירך וארבע ראשי – במכרע, משיכת העקב אל הישבן. להקפיד על פישוק מספיק גדול ופלאג גוף עליון זקוף.



•• Hapoel Kfar Saba F.c •• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



2. HAMSTRINGS – להקפיד על ברך ישרה, ראש על הקרקע והרגל השניה ישרה על הקרקע.



3. מתיחת לפושטי הירך – להפקיד על ראש מונח הקרקע, רגל שניה ישרה על הקרקע וסיבוב השוק לכיוון הרגל השניה.

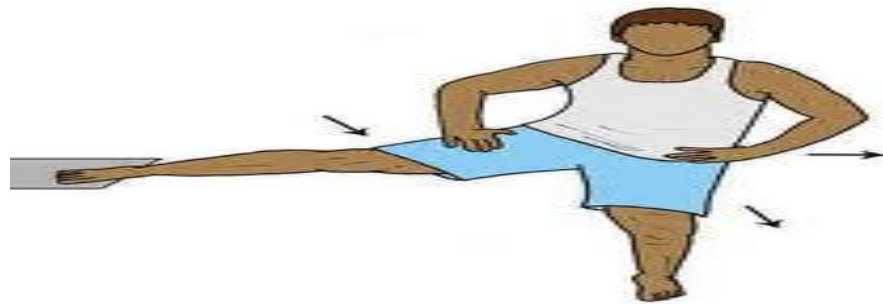


•• Hapoel Kfar Saba F.c •• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfar.saba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



4. מתיחה למקרבי הירך – להקפיד על ירידה עמוקה מטה עד הרגשת המתיחה בחלק הפנימי של הירך.



5. מתיחה לקרסול - להקפיד להטות את הגוף לפנים עד הרגשת המתיחה בתאומים



6. מתיחה לקרסול – חשוב לבצע גם את מתיחה מספר 5 וגם את 6 מכיוון שלמרות הדמיון הרב הן מתמקדות בשרירים שונים אשר במצב מקוצר עלולים לגרום לפציעות ברכיים (השריר הנמתח במתיחה מספר 5) וקרסול ולפגיעה בטכניקת קפיצה וריצה וטכניקת תרגילי כח.



•• Hapoel Kfar Saba F.c •• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfar.saba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



7. מתיחה שריר הרחב גבי – להקפיד לתת לגוף "ליפול" על מפרק בכתף עד פתיחת זווית של 180 במפרק הכתף.



8. מתיחה לשריר החזה –



9. מתיחה לפושטי הכתף וליד האחורית

