



מתיחות מומלצות לאחר אימון ריצה

כל מתאמן מתחיל יודע: אימון, קליל או מפרך, מתחיל בחימום ונגמר במתיחות. החימום מכין את הגוף לפעילות, המתיחות משחררות ומאפשרות לגוף לעבור מהאינטנסיביות של האימון לנינוחות של המשך היום.

מתיחות, הן דרך טובה ופשוטה להרפות את השריר אחרי מאמץ, כל סוג של מאמץ, ובכך למנוע כאב. כמו כן לשחרר את חומצת החלב הנאגרת בשריר לאחר פעילות גופנית, למנוע פציעות, להאריך השריר, ומעצם הארכתו ניתן לעשות תרגילים מורכבים יותר המשחררים כאב.

הנחיות לביצוע המתיחות לפני אימון:

- לפני המתיחות יש לחמם הגוף או החלק בגוף אותו אתם מבקשים למתוח, לדוגמא: סיבובי ידיים, קפיצות קלות, הליכה ולבחור את התרגילים הממוקדים לאותו האיזור, במידה והזמן אינו מאפשר מגוון מתיחות נוספות.

הנחיות לביצוע מתיחות אחרי אימון:

רצוי לבצע 3-5 תרגילי מתיחות וגמישות שמאמני עולם המים ממליצים במשך 7-10 דק'. במידה והזמן המוקצב הינו קצר, יש להתמקד במגוון קטן של שרירים בהם התמקד האימון.

להלן רשימת המתיחות המומלצות:

שרירים משתתפים במתיחה והמטרה בשחייה	תמונה	המתיחה	מס'
<p>השרירים המשתתפים במתיחה: דלתא קידמית ודו ראשי זרועי.</p> <p>המטרה: המתיחה חשובה בעיקר "לשבירת השכמה" והגדלת טווח התנועה שלה. מתיחה זו עוזרת בהרמת המרפק מעל המים בזמן הכנסת היד למים שלא בנוקשות, בכל סגנונות השחייה.</p>		הרמת ידיים מאחורי הגב	1
<p>השרירים המשתתפים במתיחה: השריר ה-4 ראשי.</p> <p>המטרה: שחרור מפרק הברך, הארכת שריר ה-4 ראשי והאגן, על מנת לאפשר אורך תנועה בבעיטה ו"התחממות" (הצטברות של חומצת חלב, וע"י כך מניעת כאב בשריר) מאוחרת יותר של הרגליים בזמן שחייה.</p>		עקב לישבן	2
<p>השרירים המשתתפים במתיחה: שריר התאומים והקרסול.</p> <p>המטרה: דומה באפקט למתיחה מס' 7 עם הספיר, רק שפה כל משקל הגוף עוזר למתיחת השריר ופתיחת הקרסול.</p>		עקב למטה על מדרגה	3
<p>כמו מתיחה מס' 6 רק מחוץ למים</p>		ראש לברך (מחוץ למים)	4