



## מתיחות מומלצות לאחר אימון שחייה

**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.
- את תרגילי הגמישות רצוי לעשות בסטים של בין 7-3, ובזמן של 10 שניות כל מתיחה, בכל יד או רגל.




### 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 עליהם עבדתם באימון.

להלן רשימת המתיחות המומלצות:

שרירים משתתפים במתיחה והמטרה בשחייה	תמונה	המתיחה	מס'
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b> תלת ראשי ודלתא אחורי.</p> <p><b>המטרה:</b> שחרור המתח הנמצא באזור השכמות ובעיקר הפרדת השרירים המכוצים (בין היתר מתח) בין עמוד השדרה והשכמה.</p>		"יד על החזה"	1
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b> תלת ראשי, דלתא, השריר הרחב הגבי.</p> <p><b>המטרה:</b> גלישה טובה יותר והורדת מס' תנועות. כדי למתוח יד במים בזמן שחיית חתירה וגב, חייב המרפק לעבור את קו הראש. מתיחה זו תגרום להארכת השריר, גלישה טובה יותר ולהפחתה משמעותית במספר תנועות.</p>		מרפק מאחורי הראש	2
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b> דלתא קידמית ודו ראשי זרועי, חזה.</p> <p><b>המטרה:</b> 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	3
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b> דלתא, , תלת ראשי זרועי ורחב גבי</p> <p><b>המטרה:</b> החץ הינה תנועה בסיסית בשחייה. הוא מותח את הידיים, מפריד בין החוליות ומשחרר אותם. מאריך תנועה ועוזר לציפה טובה יותר על המים.</p>		חץ	4

<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b> השריר ה-4 ראשי.</p> <p><b>המטרה:</b> שחרור מפרק הברך, הארכת שריר ה-4 ראשי והאגן, על מנת לאפשר אורך תנועה בבעיטה ו"התחמצנות" (הצטברות של חומצת חלב, וע"י כך מניעת כאב בשריר) מאוחרת יותר של הרגליים בזמן שחייה.</p>		<p>5</p> <p>עקב לישבן</p>
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b></p> <p>השרירי הדו ראשי ירכי, זוקפי הגב-לא כשריר עיקרי</p> <p><b>המטרה:</b> אחת המתיחות החשובות ביותר לגב התחתון, לפתיחת החוליות התחתנות ושחרורן. במתיחה זו יש לקבוע גובה סביר למיקום הרגל, על מנת לא לגרום לחץ חזק מידי בגב התחתון.</p> <p>יש לשים לב, כי על הראש להגיע לברך ולא הידיים לבהונות הרגליים.</p>		<p>6</p> <p>ראש לברך</p>
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b></p> <p>שריר התאומים, סוליה, דו ראשי ירכי</p> <p><b>המטרה:</b> הארכת שרירי התאומים והירך אשר התכווצו במהלך האימון.</p> <p>מתיחה מומלצת לאלו שאינם יכולים לבצע את מתיחה מס' 6 לעיל.</p> <p>אך מומלץ יותר, לשלב את שתיהן (6,7) כמו כן, מאריכה ופותחת את מפרק הקרסול ותורמת להליכה גמישה ואלסטית יותר.</p>		<p>7</p> <p>מתיחת סנפיר</p>
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b></p> <p>שריר התאומים והסוליה(אם אין גמישות גם הדו ראשי ירכי).</p> <p><b>המטרה:</b> דומה באפקט למתיחה מס' 7 עם הסנפיר, רק שפה כל משקל הגוף עוזר למתיחת השריר ופתיחת הקרסול.</p>		<p>8</p> <p>עקב למטה על מדרגה</p>

<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b> שריר התלת ראשי זרועי, הרחב גבי <b>המטרה:</b> הארכת השרירים הר"מ דומה לחץ (מתיחה מס' 4), רק מחוץ למים. אנו מנסים להביא את הראש כמה שיותר נמוך יחסית לידיים, המתיחה עוזרת להארכת הדו ראשי זרועי, רחב גבי שחרור השכמות יחסית לצוואר(כאשר הצוואר ושכמת מתוחים, קשה להניע את השכמה ונוצרים כאבים- כוונת המתיחה היא הפרדה בין שרירים), פתיחת חוליות הגב. בשחייה, מתיחה זו עוזרת למתוח את היד בחתירה גבוה יותר ולהוריד מתח מהכתפיים והצוואר.</p>		<p>ראש מתחת לידיים בחץ</p>	<p>9</p>
<p>כמו מתיחה מס' 6 רק מחוץ למים</p>		<p>ראש לברך (מחוץ למים)</p>	<p>10</p>
<p><b>השרירים המשתתפים במתיחה:</b> שרירי המפשעה - המקרבים <b>המטרה:</b> שחרר גב תחתון, פתיחת מפשעה ושחרור צוואר. בשחייה עוזר לנו להיות יותר אלסטיים בתנועות גלגול גוף, קיפרים, חזה....</p>		<p>ראש לכפות רגליים</p>	<p>11</p>