

אימון מספר 2 - שחרור כתף צוואר בשיטת WEST

ציוד נדרש: לכל האימונים : שנורקל וסנפירים , משך האימון בדיוק שעה

מטרת האימון : חיזוק עדין של שרירי הכתפיים והמקרבי מרחיקי שכמות + שחרור כתפיים

| מס' | שם התרגיל | זמן | הסבר ופירוט של התרגיל |
|-----|---|-----|--|
| 1 | 200-450 גלגול כתפיים שנורקל וסנפירים | 8 | 8 דקות גלגול כתפיים עם שנורקל וסנפירים ידיים לצד הגוף , תרגיל הבסיס החשוב ביותר לטיפול בכתף של שחינים |
| 2 | גב קלאסי WEST עדין עם סנפירים | 5 | שוחים על הגב עם סנפירים ותוך כדי שאיפת אוויר מביאים ידיים דרך הגוף עד ל-90 מעלות או עד טווח הכאב וקצת פחות ואז נושפים עד לנגיעה של הידיים בירך. במהלך השחייה נשמור על ראש נטרלי ונשימות איטיות |
| 3 | רגליים עם שנורקל | 6 | רגליים עם שנורקל במשך 6 דקות ידיים בצד הגוף ללא סנפירים |
| 4 | דולפין ללא נשימה בצלילה עם סנפירים-4 X258 | 6 | צוללים מתחת למים בעומק של מטר+- ראש למטה, ידיים בצד הגוף ושומרים על קצביות של הורדה והרמה של האגן , בין כל 25 מ' מתיחת סנפיר. במידה ונגמר האוויר מותר לעלות למעלה ולנשום. אם מצליחים מומלץ לעשות ניגור עדין של הכתפיים מתחת למים תוך כדי תנועת הדולפין. |
| 5 | 125 מ' כפול מספר הפעמים שמספיקים - סנפירים ושנורקל | 6 | הכל עם שנורקל וסנפירים 25 גלגול כתפיים 25 - שחיית כלב ארוך ללא מתיחה מקסימאלית (שוחים חתירה ללא הוצאת ידיים מהמים , החזרת הידיים נעשית מתחת לבטן 25- חזה עמוק, מתיחה איטית , מותחים עם הידיים בעומק של 35 ס"מ מקו המים ומשתדלים לא לשחות חזה כמו בשחייה ההישגית אלא עושים עיגולים גדולים וללא מרפקים צמודים, הראש כל הזמן נטרלי. 25 שחייה עם יד אחת-שוחים עם יד אחת , גלישה איטית , יד שנייה לצד הירך 25- גלגול גוף עדין- כמו בבריכה הראשונה |
| 6 | שחיית חתירה עם יד אחת + נשימה עם סנפירים ללא שנורקל | 6 | שוחים חתירה עם סנפירים עם יד אחת , היד החלשה נגררת ליד הגוף , כל תנועה שנייה נושמים לכיוון היד הגורפת , חשוב לציין שהמטרה פה היא לא הגריפה אלא המתיחה של היד החזקה על מנת ליצור טלטול של הכתף הכואבת. |
| 7 | מתיחות | 7 | מתיחה 1, 2, 3, 4, 6, 10, כל מתיחה בדיוק דקה |