

דף תרגילים עם רצועת גומי

	<p>תרגיל 2: החזקת הרצועה מאחורי הגב, כל יד בקצה אחר. משיכת הידיים לצדדים או למעלה ושחרורן. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל יד.</p>	<p>תרגיל 1: בעמידה או ישיבה מתיחת הרצועה לצד הנגדי ולמעלה. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל יד.</p>
	<p>תרגיל 4: משיכת הרצועה כלפי מעלה בעמידה על רגל אחת עם כפיפה קלה בברך תוך דריכה על קצה הרצועה. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל יד ועל כל רגל.</p>	<p>תרגיל 3: אחיזת הרצועה בעמידה עם ברכיים וירכיים בכיפוף קל. משיכת הרצועה ביד ימין ושמאל לסרוגין תוך שמירה על אגן יציב ללא תנועה.</p>
	<p>תרגיל 6: יישור הברך תוך כדי עמידה על רגל אחת מעט כפופה לפני כשהרצועה מסביב לחלק האחורי של הברך. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל רגל.</p>	<p>תרגיל 5: משיכת הרצועה בהרמת רגל ישרה קדימה בעמידה כשהרצועה סביב הקרסול וקשורה לעצם יציב. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל רגל.</p>
	<p>תרגיל 8: הפניית כפות הרגלים כלפי חוץ בישיבה עם רצועה קשורה כלולה מסביב. יש להקפיד על פשיטה מלאה של הברכיים והפנייתן לתקרה.</p>	<p>תרגיל 7: כפיפת הברך בישיבה על כיסא עם הרצועה מסביב לקרסול. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל רגל.</p>
	<p>תרגיל 10: משיכת הרצועה בניגוד לתנועת כף הרגל. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל רגל.</p>	<p>תרגיל 9: לחיצה ליישור הרגל בשכיבה על הגב כשהרצועה מלופפת סביב הקרסול. יש לבצע את אותו מס' חזרות בכל רגל.</p>