

## תכנית חימום לפני אימון – מכבי רודראנר הוד השרון

### חימום מפרקים:



1. סיבוב ראש
2. סיבוב ידיים/שמניות
3. סיבובי מפרקים פנימה/החוצה
4. סיבוב מפרק כף היד
5. סיבובי אגן
6. הנפות רגליים צידיות או קדימה/אחורה
7. סיבובי ברכיים
8. סיבובי קרסוליים

### גומיות:

1. רוטציות כתף פנימה – מצמידים את המרפק לצד הגוף כשהמרפק בזווית 90 מעלות, למשוך את הגומייה ולהביא אותה לצד הקדמי של הבטן. 30 כל יד.
2. רוטציית כתף – מאותה נקודת מוצא כמו בתרגיל הקודם, למשוך את הגומייה לצד הנגדי, להרחיק את היד מהגוף, לשמור על ליבה יציבה בלי לסובב את הגב, 30 כל יד.
3. גריפה מלאה – גריפה מלאה עם מרפק גבוה, 30 כל יד.
4. כתף אחורית – עומדים עם הגב לכיוון שבו הגומייה קשורה, מרימים את היד מעל הכתף, מיישרים ומכופפים את היד עד נגיעה בשכמות, 30 כל יד.

### גליל/כדור טניס:

1. ירך אחורי
2. שוק אחורי
3. ירך צידי (אותו דבר לשוק)
4. ירך קדמי (אותו דבר לשוק)

