

**תרגילי כתף עם גומיה**

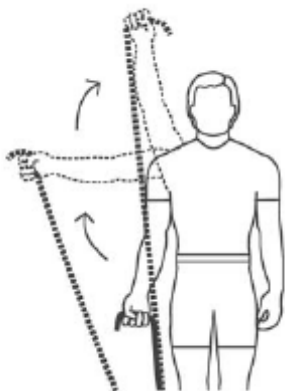
ביכולתכם לקבוע את רמת הקושי – גומיה רפוייה תיתן התנגדות קלה וגומיה מתוחה התנגדות חזקה



דרכו על הגומיה והרימו  
פעם יד ימין ופעם  
שמאל קדימה ולמעלה



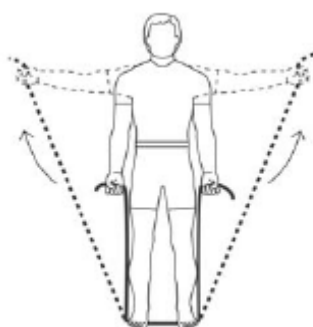
דרכו על הגומיה והרימו  
פעם יד ימין ופעם  
שמאל באלכסון למעלה



דרכו על הגומיה והרימו  
יד הצידה ישרה

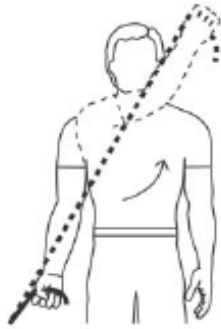


דרכו על הגומיה והרימו  
שתי ידיים ביחד ליישור  
למעלה

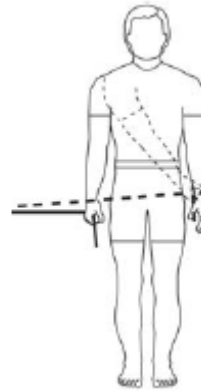


דרכו על הגומיה והרימו  
שתי ידיים יחד לצדדים

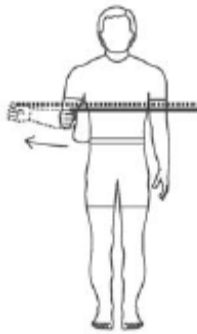
קשרו גומייה אל ידית של דלת סגורה או וו חזק והתחילו לעבוד



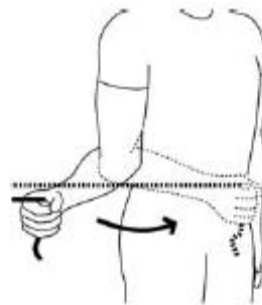
מישכו את הגומייה לכיוון החזה הנגדי ולמעלה באלכסון



מישכו את הגומייה לכיוון הגוף תוך קירוב היד אל הגוף



הצמידו מרפק לגוף ומשכו את הגומייה רחוק מגוף תוך הרחקת כף היד מהגוף



הצמידו מרפק לגוף ומשכו את הגומייה לכיוון הגוף תוך קירוב כף היד אל הגוף

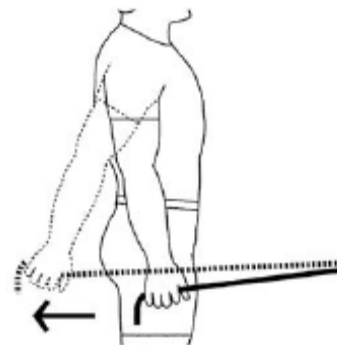


הצמידו הגומייה לוו עליון או החזיקו ביד השנייה למעלה ומשכו את הגומייה למעלה באלכסון

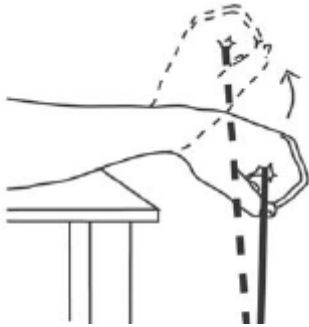


משכו את הגומייה מלמטה למעלה באלכסון

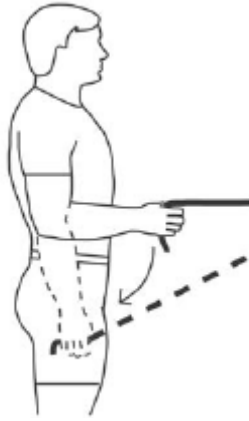
עמדו עם הפנים לכיוון וו הקשירה ומשכו את הגומייה עם שתי ידיים יחד אחורה



## תרגילים למרפק ולכף היד עם גומייה



ישור שורש כף יד אמה  
מונחת על שולחן



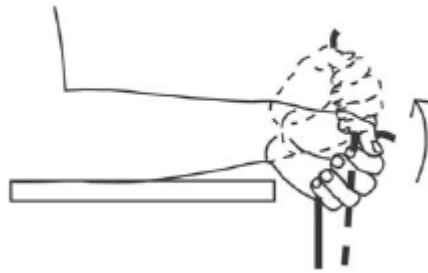
הצמידו זרוע לגוף  
וישרו מרפק



הצמידו זרוע לגוף  
וכופפו מרפק



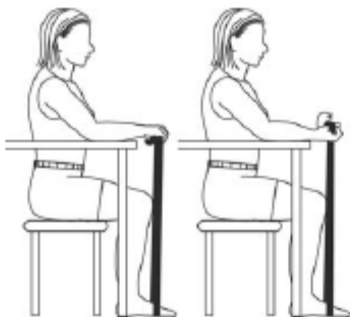
בצעו תנועה אחורה רק  
של שורש כף היד



בצעו תנועה למעלה רק  
של שורש כף היד



בצעו כיפוף של שורש כף  
היד מבלי לכופף מרפק



דרכו על הגומייה  
סיבוב החוצה של  
האמה, הזרוע יציבה  
ולא מסתובבת



דרכו על הגומייה  
סיבוב פנימה של  
האמה, הזרוע יציבה  
ולא מסתובבת



יישור מרפק הזרוע  
צמודה לגוף ורק  
המרפק מתיישר