

דף תרגילים לחיזוק אקצנטרי של גיד אכילס

1. עמוד זקוף כאשר הברכיים ישרות העקבים יהיו מחוץ למדרגה. התרומם על הבהונות עם שתי הרגליים, חכה למעלה 3 שניות ואז הרם את הרגל שאינה כאובה באוויר והורד באיטיות את העקב הכאוב לכיוון הרצפה. חזור על התרגיל 10 פעמים, 3 סטים.

ב

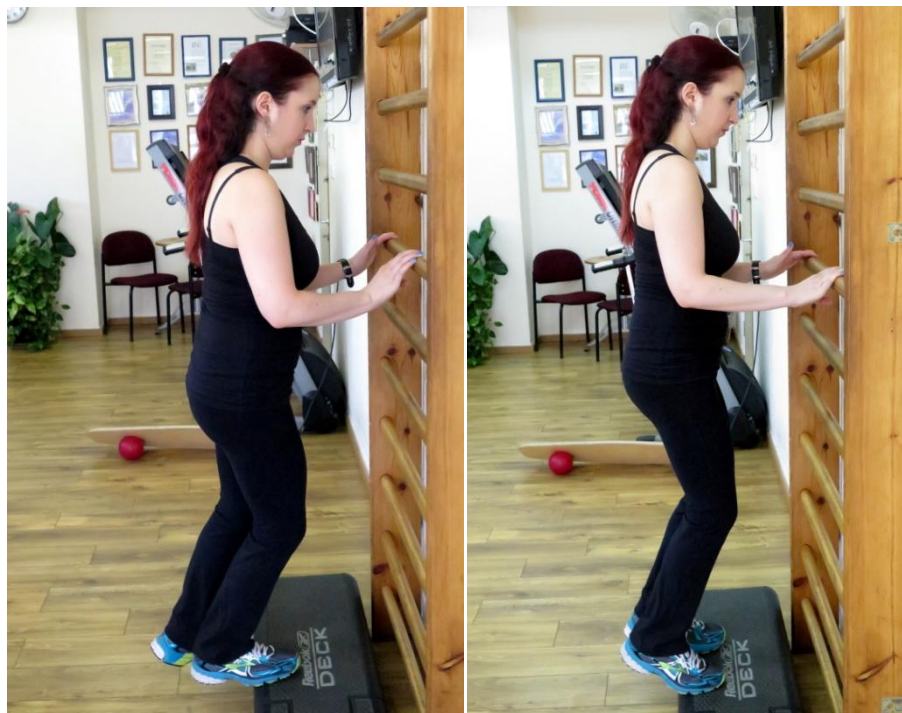
א



2. עמוד זקוף כאשר הברכיים כפופות העקבים יהיו מחוץ למדרגה.
התרומם על הבהונות עם שתי הרגליים, חכה למעלה 3 שניות ואז הרם את
הרגל שאינה כאובה באוויר והורד באיטיות את העקב הכאוב לכיוון הרצפה.
חזור על התרגיל 10 פעמים, 3 סטים.

א

ב



דף תרגילים למתיחות של גיד אכילס

1. עמוד זקוף כאשר הברכיים ישרות והעקבים יהיו מחוץ למדרגה.

הורד את העקבים לכיוון הרצפה.

המתן 30 שניות, ובצע 3 סטים.



2. עמוד זקוף כאשר הברכיים כפופות והעקבים יהיו מחוץ למדרגה.

הורד את העקבים לכיוון הרצפה.

המתן 30 שניות, ובצע 3 סטים.

