



כתפיים - טיפול ותחזוקה



- A PUBLICATION OF ROSE VALLEY ATHLETICS -

תוכן עניינים

הקדמה



מה עושים?



הכנסת הכתף למנח תקין



חיזוק מייצבי הכתף



המרשם





הקדמה

הכתפיים שלנו הן מפרק מיוחד, מצד אחד יש לנו טווחי תנועה שאין בשום מפרק אחר, הכתף יכולה להסתובב, לעלות לפנים, לאחור ולצדדים אבל מצד שני חופש התנועה הזה מגיע על חשבון יציבות המפרק מה שהופך את הכתף לפגיעה יותר.

לא מעט אנשים סובלים מכאבים בכתפיים, ונכון שמדי פעם מגיעה פציעה רצינית שמצריכה טיפול אבל את רוב בעיות השחיקה אפשר לפתור או למנוע יחסית בקלות



מה עושים?

כשזה נוגע לכתפיים שלנו יש כמה דברים בסיסיים שאנחנו רוצים

לעשות בשביל לוודא שהן יתפקדו כמו שצריך:

1. לוודא שהכתף נמצאת במנח תקין - בגלל המבנה של הכתף היא נתונה למצבים שבהם היא לא נמצאת בדיוק במנח שבה היא אמורה להיות ואז אנחנו עלולים להרגיש כאב בתנועות מסויימות.
2. לוודא שמייצבי הכתף חזקים מספיק - יש לנו קבוצת שרירים שאחראית על ייצוב הכתף וכאשר הם חלשים הכתף עלולה לכאוב.
בחלק הבא נראה לכם בדיוק איך לעשות את זה.

הכנסת הכתף למנח תקין

איך עושים את זה?

הדרך הפשוטה ביותר להכניס את הכתף למנח תקין היא להעמיס על הכתף (בצורה מבוקרת) ולהכניס את הכתף למנח שבה אנחנו רוצים שהיא תהיה, בחלק הזה אנחנו נוודא שהכתף שלנו לא נמצאת גבוה מדי ובתוך השקע שלה.

זה יתבצע ככה:

10:00 AMRAP

KB Suitcase Carry 20m Walk Right Hand
KB Overhead Carry 20m Walk Right Hand
KB Suitcase Carry 20m Walk Left Hand
KB Overhead Carry 20m Walk Left Hand



הכנסת הכתף למנח תקין

איך עושים את זה?



בשביל החלק הזה אתם תצטרכו שעון וקטלבל. במשך עשר דק' אתם תנסו לצבור כמה שיותר סבבים כאשר כל סיבוב מורכב מ20 מטר הליכה עם המשקל מעל הראש, 20 מטר הליכה עם המשקל לצד הגוף עם אותה היד ואז שוב עם היד השניה. המטרה כאן היא לא לרוץ, המטרה כאן היא לנסות לעשות את החלק הזה עם כמה שפחות מנוחות.

ההליכה עם המשקולת מעל הראש תדחוף את הכתף שלנו לתוך השקע של הכתף וההליכה עם המשקולת לצד הגוף תמשוך את הכתף שלנו החוצה המטרה כאן היא לעבוד על שני הכיוונים כדי שבסוף הכתף שלנו תחזור למנח טוב יותר.

בחירת משקלים:

אתם רוצים לקחת משקל שתוכלו לסיים איתו ברצף סיבוב שלם (הלוך חזור בכל יד) אבל לא משקל שאתם יכולים לעבוד איתו ברצף במשך כל 10 הדק'. ברגע שאתם רואים שאתם משתפרים ואתם מצליחים להחזיק 6-7 דק' ברצף נסו להעלות במשקל

חיזוק מייצבי הכתף

מייצבי הכתף הם קבוצה של ארבעה שרירים שאחראים על סיבוב הכתף פנימה והחוצה ועל ייצוב ראש עצם הזרוע במקומה בשקע הכתף. בשביל לשמור על בריאות הכתף שלנו אנחנו חייבים לוודא שהשרירים האלה חזקים מספיק בשביל לתמוך בעומסים שאנחנו רוצים להעמיס על הכתף. בשביל לעשות את זה אנחנו נשתמש בשלושה תרגילים שונים:

Bat Wings

בתרגיל הזה אנחנו נשכב על ספסל ונמשוך 2 משקולות גבוה ככל שנצליח חשוב לוודא בתרגיל להוציא את המרפקים החוצה ולא להחזיק אותם לצדי הגוף



חיזוק מייצבי הכתף

Face Pulls

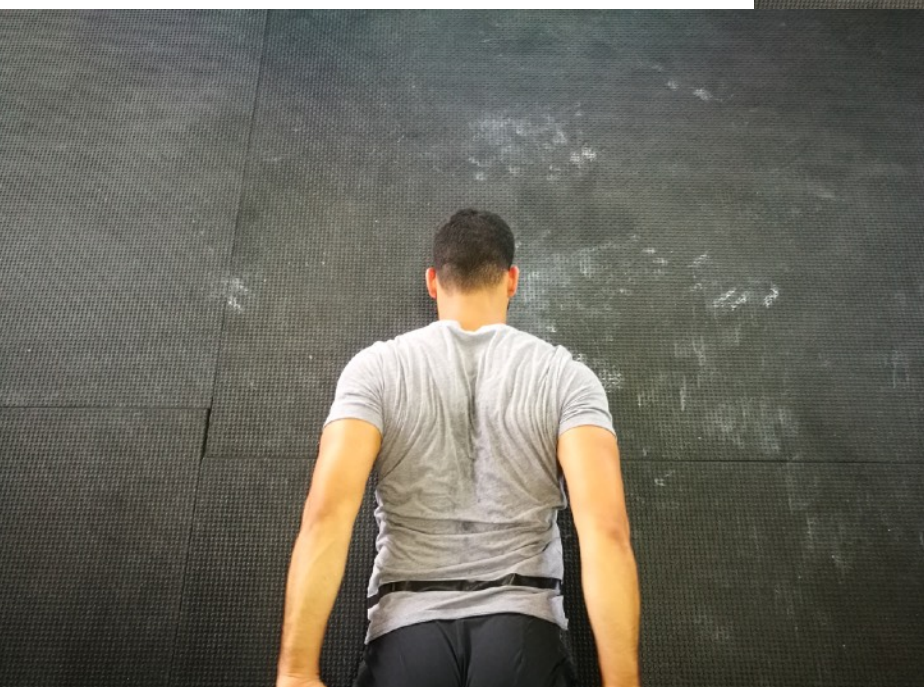
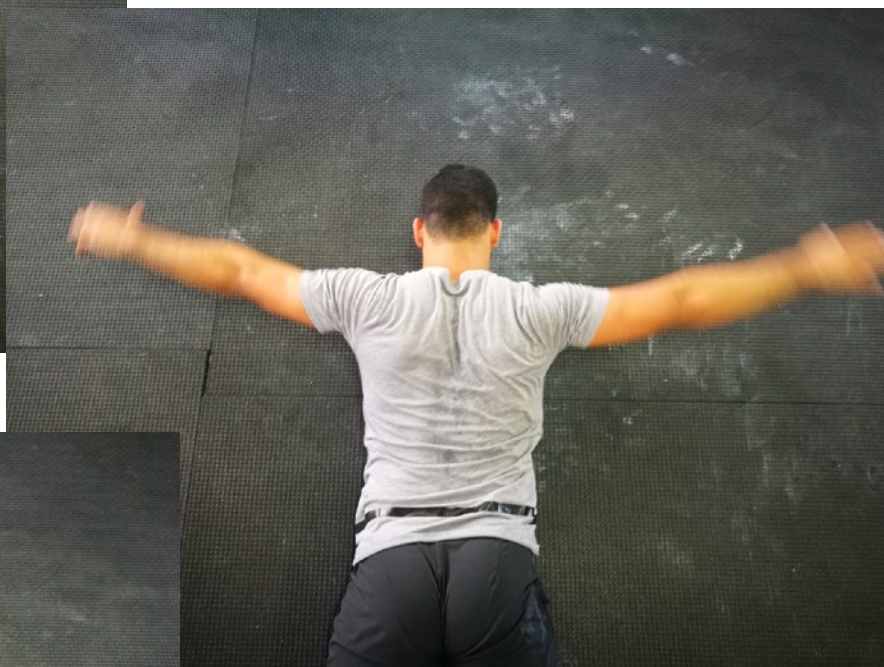
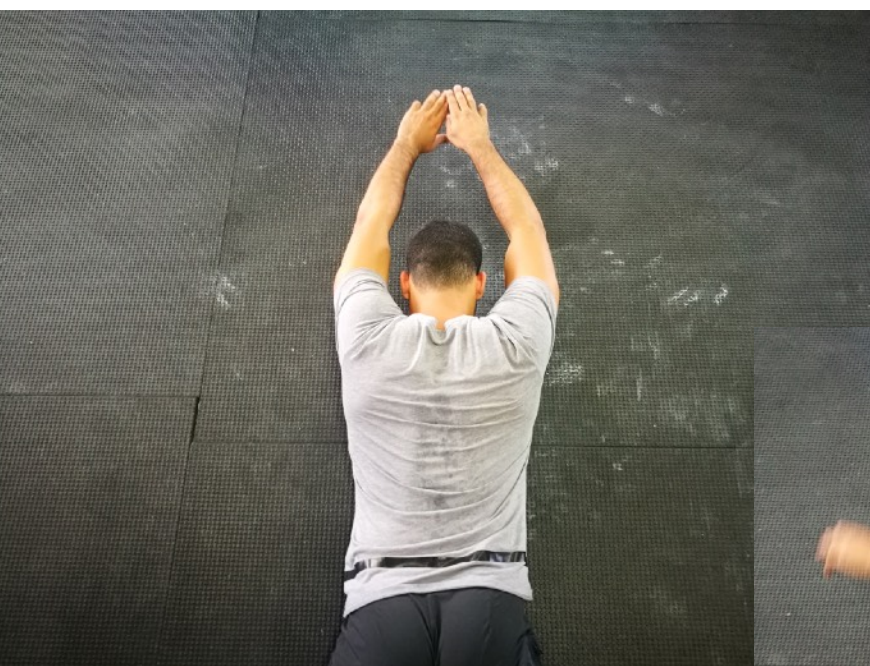
בתרגיל הזה אנחנו נשתמש בגומיה, נקשור אותה ונמשוך אותה לעבר הפנים שלנו גם כאן אנחנו רוצים לוודא שהמרפקים עולים גבוה והחוצה



חיזוק מייצבי הכתף

Reverse Snow Angels

בתרגיל הזה אנחנו נשכב על הבטן ניישר את הידיים, נגע בירך ואז נגע יד ביד מעל הראש.





חיזוק מייצבי הכתף

התרגול הפעם במבנה שונה, גם כאן אתם תצטרכו שיעון

3 Rounds of 30 Seconds on 15 Off

Bat Wings

Face Pulls

Snow Angles

3 סבבים של 30 שניות עבודה 15 שניות מנוחה, גם כאן המטרה היא לעשות את החלקים ברצף ולא לקטוע בתוך החלק שמוגדר כ"עבודה". חשוב לבצע את התנועות בצורות נקייה ומבוקרת!

אם אתם מצליחים לבצע את 3 הסיבובים בלי לקטוע, הוסיפו משקל בשני התרגילים הראשונים או החליפו לגומיה עם התנגדות חזקה יותר.

שלושת התרגילים כאן מחזקים את מייצבי הכתף ויש לגשת לחלק הזה כמו שניגשים לעבודת כח, אתם רוצים להצליח להעלות במשקל משבוע לשבוע או לנסות להעלות את כמות החזרות משבוע לשבוע כמובן לא על חשבון הטכניקה והשליטה בתנועה!

"מייצבי כתף חזקים = כתף בריאה"



המרשם

בצעו את התרגילים האלה 3 פעמים בשבוע, ניתן לעשות אותם בכל פעם שאתם מגיעים למועדון. אם יש לכם כאבי כתפיים בצעו לעיתים תכופות יותר ושמרו על המשקלים בינוניים. אם הכתפיים שלכם לא כואבות אבל הן כאבו בעבר או שאתם יודעים שהכתפיים שלכם חלשות בצעו את התרגילים עם משקלים כבדים יותר.

חשוב לזכור!

הטיפול בכתפיים לא צריך להתבצע כאשר הן כבר כואבות, טיפול טוב בכתפיים הוא טיפול שמונע כאבים ושומר על הכתפיים שלנו חזקות ובריאות ולכן חשוב לבצע את התרגילים גם אם הכתפיים שלכם מרגישות לכם בסדר גמור

**“הטיפול בכתפיים לא צריך
להתבצע רק כשהן כואבות”**



עקבו אחרינו

הירשמו עכשיו



עקבו אחרינו