

## תנוחות עמידה:

תנוחות עמידה הן קטגורית התנוחות הראשונות שנלמד ונתרגל. הן נחשבות להכי פחות מורכבות, ולכן הכי מתאימות למתרגלים מתחילים, להבנת ההשתרשות, לחיזוק והגשמת הגוף.

בנוסף, איינגר ז"ל אמר פעם כי כל התנוחות הן תנוחות עמידה. יש בכך הרבה מן הנכון. יש צורך בעבודת רגליים מאוד אינטנסיבית ומאומצת בשלל התנוחות.

הבסיס של הגוף שלנו, של המבנה שלנו, היסודות- אלו כפות הרגליים והרגליים שלנו. ולכן יש משמעות רבה להכין ולבנות נכון את הבסיס של המבנה, את הבסיס של התנוחות.

נהוג לחלק את תנוחות העמידה ל-2 סוגים:

1. אגן פונה קדימה
2. אגן פונה אל המרכז בין כפות הרגליים

כל תנוחות העמידה מחזקות מאוד את הרגליים ואת השרירים המייצבים של כפות הרגליים. כל תנוחות המעידה מגמישות מאוד את הרגליים ושומרות על חיות המפרקים השונים: אצבעות הרגליים, קרסולים, ברכיים, מפרקי ירכיים. פרט לכך- לכל תנוחת עמידה את ההשפעות המיטיבות המיוחדות לה.