

כפיפות לפניים - Forward bends.

הסוג השלישי של התנוחות הינו כפיפות לפניים.

אלו בעצם מנחי גוף בהם פלג הגוף העליון מתקרב אל פלג הגוף התחתון ונוצר flexion.

נהוג לחלק את הכפיפות לפניים לשני סוגים:

כפיפות לפניים בהן האגן מאוזן

וכפיפות לפניים בהן האגן שאינו מאוזן.

התנוחות בהן האגן מאוזן יש בהן יותר מן האתגר והקושי, במיוחד עבור אלו בעלי הקוצר בהמסטרינג.

האיזון באגן או הצורך לשמור על אגן מאוזן אינו מאפשר תנועה שלא מגיעה מההמסטרינג או ממפרקי הירך.

בעוד שבמידה והאגן אינו מאוזן יש יותר משחק מאין יגיע הכיפוף דקימה ויותר מרווח תנועה במפרקי הירכיים.

קבוצת תנוחות זו אינה קלה, אם כי כלפי חוץ היא מצטיירת כקלה.

הקושי המרכזי בה הוא היכולת לשבת נכון באופן כזה שאנחנו על עצמות הישיבה.

ללא האפשרות לשבת על עצמות הישיבה הגב "קורס" מטה ונוצרת דחיסה בגב התחתון.

ולכן יש לנקוט באקסטרא זהירות בעת התרגול של הכפיפות לפניים, במיוחד עבור אנשים עם כאבי גב.

כי אלו לא תנוחות המצטיירות כקשות או כבעייתיות לגב, אך הן עלולות לייצר הרבה עומס על החוליות התחתונות בעמוד השדרה.

אחד המכשולים הבולטים והדומיננטים ביותר הוא הקוצר בהמסטרינג (שריר המיתר של אחורי הירך).

כאשר שריר זה אינו מספיק ארוך אין לנו את היכולת לשב זקוף.

כשאר שריר זה אינו ארוך אין לנו את היכולת לבוא קדימה מהמקום הנכון (תנועת ההתארכות) ואז הכיפוף קדימה יגיע מהגב התחתון. מה ששוב עלול לייצר עומס על חוליות הגב.

ככלל התנועה של כיפוף קדימה בכפיפות קדימה היא תוצאה של התארכות.

קודם כל יש השתרשות ואורך בפלג הגוף הקדמי ורק אז יש את התנועה באגן.

כך שקודם כל הבטן מגיעה, אחריה הצלעות, אחריהם החזה ובסוף הראש.

קיימות וריאציות בהן אנו מקמרים לגמרי את הגב ומרפים את הראש.

יש לשים לב כי אלו וריאציות ומתוך מודעות וללא קושי בגב התחתון.

