

בס"ד

י
ע
י
ס

תכנית פעילות גופנית לזקנים חרדים

מדריך לנאמן

ב
כ
ו
ל
י
ס



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

נעים בכוללים

תכנית פעילות גופנית לזקנים חרדים

מדריך לנאמן

פיתוח המדריך וכתיבה: אודי ברנדר ובני קלנר
 יעוץ וסיוע בכתיבה: יעל רוקוף, הדס מוטרו ואילת דגן
 עריכת לשון: עופר המבורגר
 צלם: קובי וולף
 מצולמים: אלחנן שמסיאן ואברהם קוט
 האיורים נלקחו מספרו של ד"ר יגאל פנחס "המדריך השלם לפעילות בחדר הכושר"
 מהדורה שלישית מורחבת, מרץ 2019
 עיצוב והפקת דפוס: פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל
 מנהל ההוצאה לאור: רן רובנר, ג'וינט ישראל
 כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכון לשני המינים כאחד
 © כל הזכויות שמורות לאשל, תש"פ, 2020
 הודפס בדפוס גרפוס פרינט, תש"פ, 2020

תוכן עניינים

7	 פתח דבר
9	 הקדמה
10	 חשיבותה של הפעילות הגופנית
10	 פעילות גופנית נכונה
11	 שרירים ופעילות גופנית
16	 שיווי משקל
16	 גמישות
17	 מתיחות
17	 הגוף בזמן מאמץ
18	 יתרונות ההליכה
18	 משך הפעילות המומלץ
19	 שלבים בהליכה
19	 הרפיה
19	 מתי יש להיזהר?
19	 עידוד פעילות גופנית
20	 הוראות בטיחות
21	 ציוד דרוש
23	 קובץ תרגילים

"נפש בריאה בגוף בריא" (הרמב"ם)

היכולת לשמור על אורח חיים בריא היא תנאי הכרחי ובעל השפעה מרכזית על חיינו ועל בריאותו הפיזית, הרגשית והחברתית של האדם. עובדה זו נכונה בכל גיל, ונכונה שבעתיים ככל שמזדקנים.

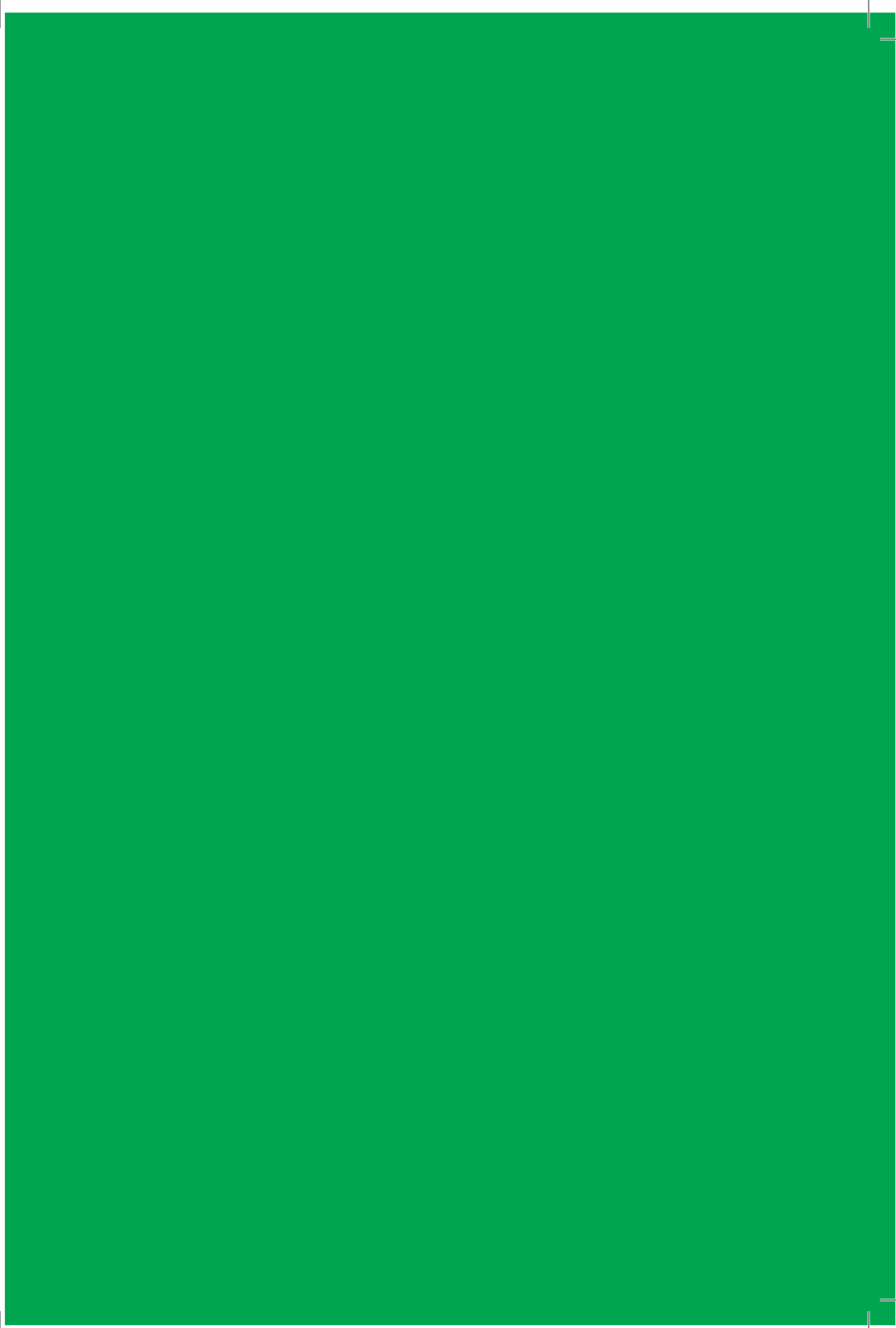
קידום הבריאות דורש הגברת מודעות, שינוי התנהגות ויצירת סביבות שתומכות בהרגלי בריאות טובים ובאורח חיים חכם שכולל פעילות גופנית, שמירה על תזונה נכונה, הרגלי שינה, הימנעות מעישון, שמירה על בטיחות, בהליכה ועוד. בנוסף, עשוי קידום הבריאות לתרום לצמצום התחלואה, ובכך להפחית את תלותו של הזקן בזולת ולשמר את עצמאותו התפקודית.

ג'וינט-אשל פיתחה בשנים האחרונות תכניות שמסייעות לזקנים לקיים אורח חיים בריא שמאפשר להם לשמר ולנצל טוב יותר את יכולותיהם התפקודיות. פיתוח התכניות נעשה בשיתוף משרד הבריאות, עמותות לזקן ברחבי הארץ, קופות החולים וגופים נוספים.

חוברת זו מציגה מודל ייחודי, שפותח במטרה לעודד פעילות גופנית בקרב גברים בקהילה החרדית.

אני מודה לעמותת "עזר מציון" על שיתוף הפעולה בפיתוח התכנית, ולעמיתי בג'וינט-אשל: רנדי גרבר, נעמי חנוכי, אילת דגן ויעל רוקוף, שפיתחו וקידמו את התוכנית והביאו לפריסתה הרחבה בישראל.

**יוסי היימן,
מנכ"ל
ג'וינט-אשל**



פעילות גופנית בגיל המבוגר היא חיונית להזדקנות בריאה שמשמרת ומשפרת את התפקוד היום-יומי. לאורך השנים, פיתחה ג'וינט ישראל – אשל תכניות רבות שמשלבות פעילות ספורטיבית לאוכלוסייה המבוגרת. אחד האתגרים שעמדו לפני מפתחי תכניות אלה היה הצורך בהתאמתה של התכנית לקהלים שונים. תכנית ייחודית בשם "נעים בכוללים", שפותחה בשיתוף עמותת "עזר מציון", היא אחת התכניות שהותאמה לקהל החרדי במטרה לעודד פעילות גופנית כחלק מאורח החיים החרדי. מודל התכנית התחשב באיסור ההלכתי לקיומה של פעילות גופנית בשטח ציבורי. הפעילות התקיימה אפוא ב"כוללים". ה"כולל", הוא מוסד לימודים ישיבתי. התכנית פנתה לאנשים שחוזרים בגיל מבוגר למסגרת לימוד ב"כוללים" סדר היום בכולל אינו מעודד פעילות גופנית. הוא כולל לימוד תורה בישיבה על כסא במרבית שעות היום. תכנית "נעים בכוללים" יצרה שיח חשוב, כזה שמעודד קידום בריאות בגיל המבוגר ושמאפשר לגברים מבוגרים לעסוק בפעילות גופנית חשובה שמיטיבה עם בריאותם.

בשנת 2015, הופעלה התכנית כתכנית חלוץ (פיילוט) בשלושה "כוללים" בבני ברק בשיתוף מחלקת הרווחה בעירייה. התכנית התבססה על מודל "עמיתי קידום בריאות" של אשל. המודל כלל הכשרת נאמנים (מתנדבים) לפעילות גופנית, במטרה שאלה יפעילו בכולל קבוצת גברים מבוגרים.

ההכשרה כללה ארבעה חלקים מרכזיים:

1. חלק תאורטי: פעילות גופנית בגיל המבוגר; אנטומיה ופיזיולוגיה (מושגי בסיס); תרגילי כושר ותנועה.
2. חלק דידיקטי: מתודיקת ההדרכה וכלים לעידוד הפעילות.
3. חלק מעשי (לימוד, תרגול ולמידת עמיתים): חימום; כוח וחיזוק; גמישות; קואורדינציה; משחקונים; הרפיה ונשימה.
4. הליכה מודרכת: הכשרה עיונית ותרגול בשטח.

הפעילות נערכה עם עזרים פשוטים כגון כדורי ספוג, גומיות, כושר, מקל פעילות וכדורי זיזים.

לאורך השנה, הפעילו הנאמנים ב"כולל" חוג לקבוצות ולזוגות וקיבלו ממנחי הקורס ליווי ותמיכה.

מדריך זה, שכולל הסברים ותרגילים, מיועד לנאמן התכנית כחלק מתכנית הכשרתו לתפקיד.

חשיבותה של הפעילות הגופנית

הפעילות הגופנית חשובה בכל גיל, במיוחד בזקנה. היא תורמת לשמירה על הבריאות הכללית, למניעת מחלות ולשיפור התפקוד היומיומי. כמו כן, משפיעה הפעילות הגופנית על:

- שיפור תפקוד מערכות הלב, כלי הדם ומערכת הנשימה
- סיוע באיזון לחץ הדם והפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם, לאירועים מוחיים ולמחלות נוספות
- חיזוק השרירים וחיזוק העצמות
- שיפור גמישות המפרקים והתנועתיות
- שיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל
- שימור פעולות יום־יומיות בסיסיות: קימה, ישיבה, עמידה, הליכה, התלבשות ורחצה
- שיפור בטיחות ההליכה וצמצום הסיכון לנפילות
- שיפור יכולת העלייה והירידה במדרגות
- שיפור מצב הרוח (הפחתת תחושת דיכאון), שיפור יכולת הריכוז ומתן תחושה כללית טובה

מהי פעילות גופנית נכונה?

1. פעילות שמתאימה ליכולתו של המשתתף ולכושרו
2. פעילות שבה עולה רמת הקושי באופן הדרגתי
3. פעילות שבה מבצע המשתתף את המיומנויות בהצלחה (יחסית ליכולותיו)
4. פעילות שמסבה הנאה
5. פעילות שניתן להתמיד בה באופן קבוע.

הזדקנות העצם

העצם, היא רקמה דינמית. במהלך ההזדקנות פוחתת כמות התאים יוצרי העצם, כמו גם היכולת לקליטת סידן ולמינרליזציה של העצם. כל השינויים הללו גורמים בקרב האוכלוסייה המבוגרת לריבוי שברים ולאיחויים האטי¹. לאור העלייה בתוחלת החיים אנו עדים בתקופת הזקנה גם לעלייה במחלות שקשורות לרקמות הקשות. דוגמה לכך היא מחלת האוסטאופורוזיס, ששכיחותה עלתה במאה ה-21.

1 בלומפלד, י. ליבנה, א. (2003), הזדקנות וזקנה בישראל, ירושלים: אשל

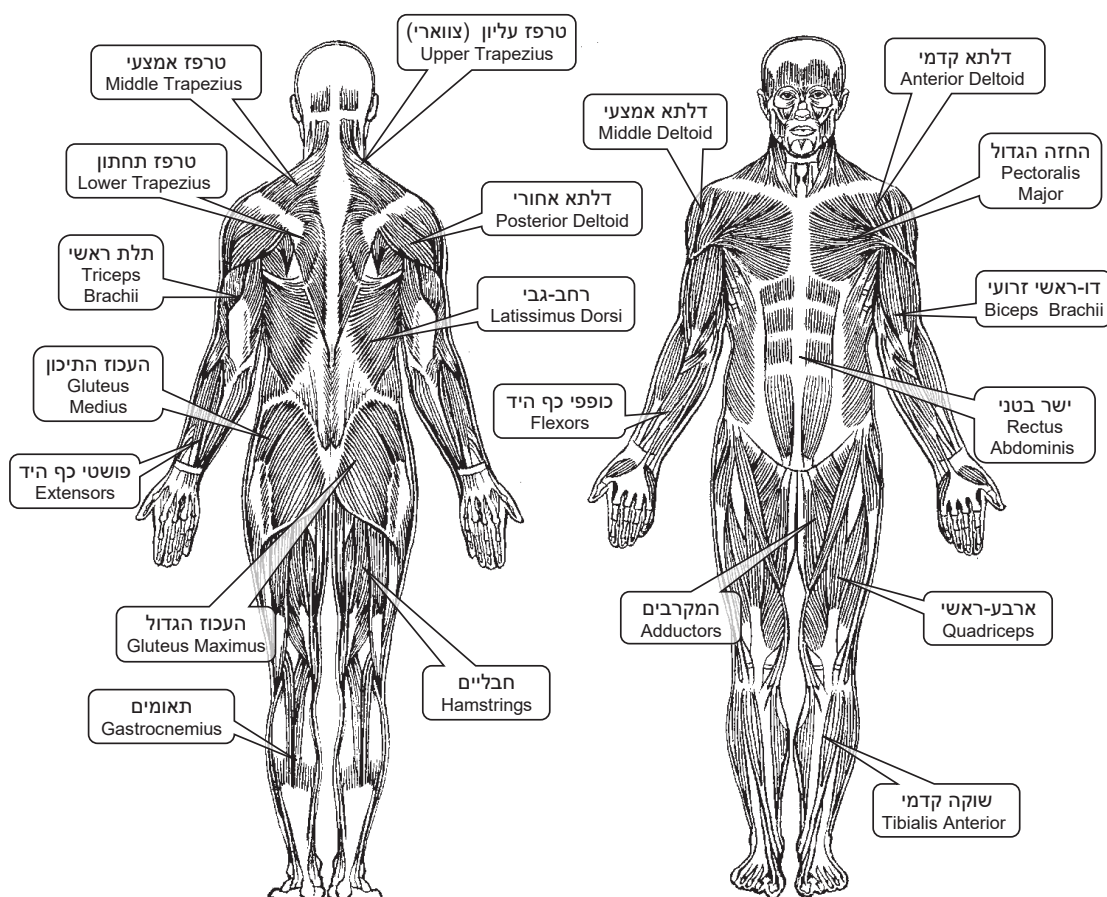
אימון התנגדות (אימון משקולות), הוא הפעילות בעלת ההשפעה החיובית ביותר על בניית העצם ועל עצירת נסיגת העצם. מומלץ להתמקד באימון משקולות או תרגילים עם משקל הגוף הכוללים פעולות שמשפיעות על חיזוק העצם וכן העמסה, פיתול ומשיכה.

דלדול העצם (אוסטאופורוזיס)

אוסטאופורוזיס, היא מחלת שלד סיסטמית שמאופיינת בירידה בחוזק העצם ובסיכון מוגבר לשברים. מקור המילה ביוונית, ומשמעותו "עצם מחוררת" ("אוסטאו" – עצם; "פורוזיס" – מחוררת).

שרירים ופעילות גופנית

(האיור מתוך "המדריך השלם לפעילות בחדר הכושר" - ד"ר יגאל פנחס)



כוח שרירים

- יכולתם של שריר או של קבוצת שרירים להתגייס לפעילות בפעולות שונות
- היפרטרופיה = גדילה של תאי שריר
- הסתגלויות עצביות שמשפרות את יחסי הגומלין שבין השריר לעצב

שרירים: סוגי כיווץ

1. **כיווץ איזוטוני** – כיווצו של שריר תוך כדי יצירת תנועה ושינוי באורך השריר.
א. **קונצנטרי** – כיווץ תוך כדי התקצרות, כאשר **כוח השריר גדול מהכוח המתנגד**.
ב. **אקסצנטרי** – השריר מתארך, כאשר **הכוח המתנגד גדול מכוח השריר**.

2. **כיווץ איזומטרי** (Isometric) – כיווצו של שריר ללא יצירת תנועה.

השרירים עובדים בתיאום על מנת לבצע פעולות שונות:

1. Agonist – אגוניסט: תיאור שריר או קבוצת שרירים שמבצעים תנועה מסוימת.
 2. Antagonist – אנטגוניסט: שרירים אשר בזמן תנועה מסוימת מבצעים פעולה הפוכה לאגוניסט (הם רפויים בזמן כיווץ האגוניסט).
 3. Synergist – סינרגיסט: שרירים שעובדים במקביל לאגוניסט על מנת להשלים את התנועה ולעזור לה להתבצע.
 4. Fixators – מייצבים: שרירים שעובדים כמייצבים של המפרק. עוזרים בשמירה על יציבה ועל שיווי המשקל.
- כל שריר יכול, במצבים שונים, לבצע את כל אחד מארבעת התפקידים!

השריר בזקנה

בעת הזקנה, חלים ברקמות השריר שינויים ניווניים שגורמים לאבדן 30% בקירוב מכוח השריר ולפגיעה בתפקודו. תהליך זה נקרא «סרקופניה של גיל הזקנה». שינויים אלה באים לידי ביטוי רב יותר באדם זקן שאיננו פעיל. הם מופיעים בעיקר בשרירי הגף התחתון, דבר שמשפיע באופן ישיר על חוסר יציבות ומוביל לנפילות².

2 כרמלי, א. ורזניק, א. (2003). מתוך: א. רוזין. הזדקנות וזקנה בישראל. ירושלים: אשל.

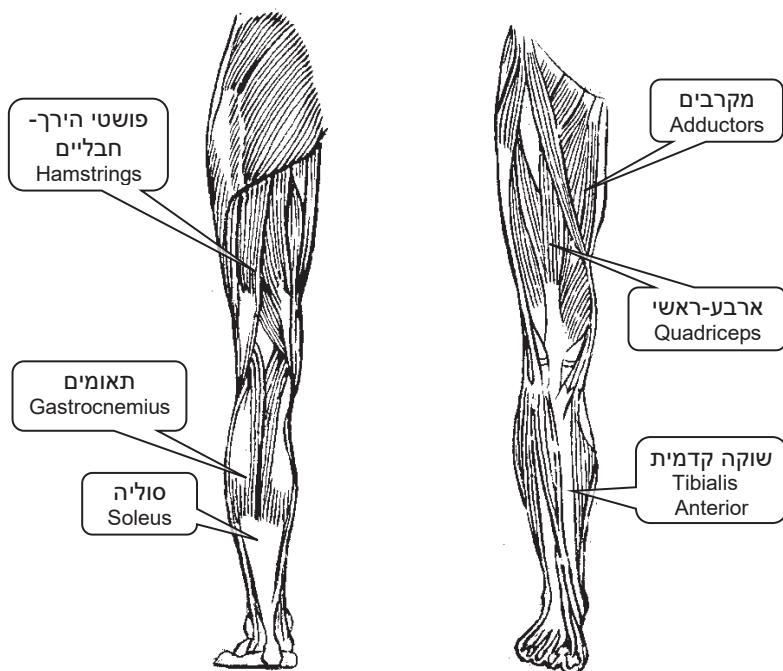
אימון שקשור במאמץ רב על שריר רצוני מסוים, כגון אימון התנגדות, מאפשר גדילה של השריר על ידי כך שהוא גורם למיקרוטראומה בשריר; כלומר, נוצרים בו קרעים זעירים. בתגובה, פותח הגוף בתהליך לתיקון הקרעים שמביא לגדילתם של תאי השריר. תהליך זה, של ריפוי ובנייתו של השריר, אורך 48 שעות בקירוב. הקרעים הזעירים הם אחת הסיבות המרכזיות לתחושת הכאב שמורגשת לאחר המאמץ.

אטרופיה: דלדול שרירים

- הפעלת שרירי הגוף היא חיונית לשם שמירת מסת השרירים והעצמות. לדוגמה: חוסר פעילות שרירים עקב ריתוק ממושך למיטה, או בשל קיבועו הממושך של איבר (חבישת גבס וכדומה), הוא גורם נפוץ להידלדלותן של רקמות השרירים אשר באה לידי ביטוי בהפחתת מסת השרירים וכוחם.
- ידוע, כי בשל היעדר כוח הכבידה נדרשים אסטרונוטים בחלל לבצע הפעלה יזומה ושיטתית של השרירים כדי למנוע אטרופיה בשרירים ובעצמות.

שרירי הגפיים התחתונים

(האיור מתוך "המדריך השלם לפעילות בחדר הכושר" - ד"ר יגאל פנחס)



מבט אחורי

מבט חזיתי

שריר הסובך (התאומים)
מיקום: אחורי השוק
תפקיד: כפיפה כפית של כף הרגל
פעולות: עמידה על קצות אצבעות; הליכה; ריצה; לחיצה על הדוושה

השריר השוקתי הקדמי (טיביאלי קדמי)
מיקום: שוק קדמית
תפקיד: כפיפה גבית של כף הרגל
פעולות: עמידה על עקבים; הליכה; ריצה

שריר מיתר הברך (המסטרינג)
מיקום: ירך אחורית
תפקיד: כפיפת השוק במפרק הברך
פעולות: מעבר ישיבה/עמידה; רכיבה על אופניים; מדרגות; לבישת מכנסיים

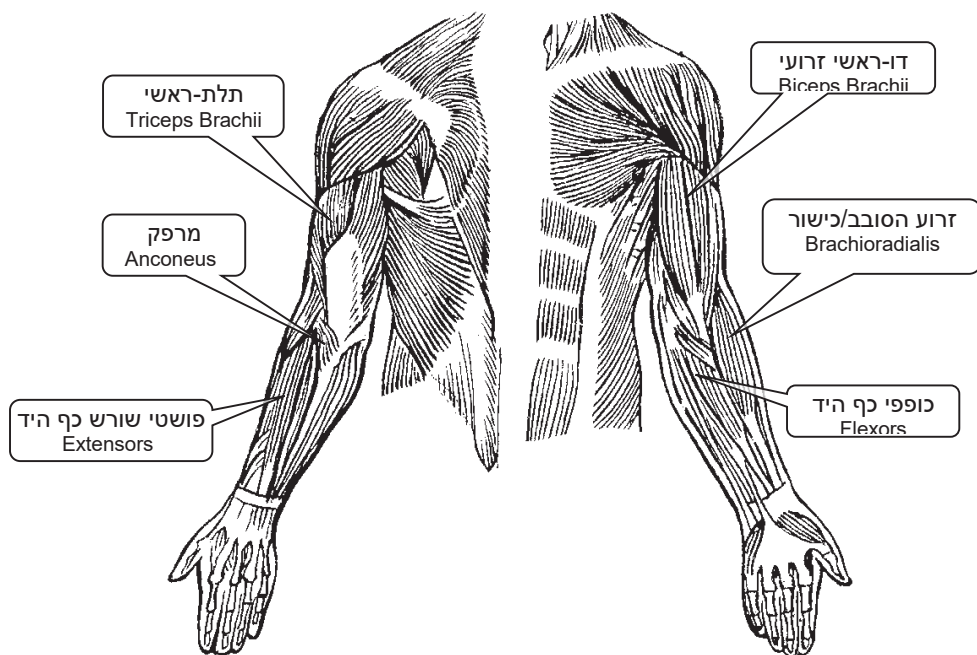
שריר הירך הארבע ראשי
מיקום: ירך קדמית
תפקיד: יישור השוק במפרק הברך
פעולות: הליכה; ריצה; מדרגות; רכיבה על אופניים; מעבר ישיבה/עמידה;
בעיטה בכדור

שריר העכוז האמצעי ושריר העכוז הקטן
מיקום: צדי האגן
תפקיד: הרחקת הירך
פעולות: הליכה; הליכה צדית; עמידה על רגל אחת; פישוק רגליים

השרירים המתוויכים (מקרבי הירך)
מיקום: פנים הירך
תפקיד: קירוב הירך למרכז הגוף
פעולות: קירוב הרגליים; שיכול הרגליים

שרירי הגפיים העליונים

(האיור מתוך "המדריך השלם לפעילות בחדר הכושר" - ד"ר יגאל פנחס)



שרירי היד – מבט מאחור

שרירי היד – מבט מלפנים

שריר הזרוע הדו-ראשי
מיקום: קדמת הזרוע
תפקיד: כפיפה במפרק המרפק
פעולות: הרמת חפצים; עליות מתח

שריר הזרוע התלת-ראשי
מיקום: זרוע אחורית
תפקיד: יישור מפרק המרפק
פעולות: עזרה בקימה משכיבה/מישיבה; עליית מתח; שכיבות שמיכה

שריר הדלתא
מיקום: סביב הכתף הקדמית (צדי/אחורי)
תפקיד: כפיפה/פשיטה במפרק הזרוע; הרחקת הזרוע
פעולות: הנפת היד למדף גבוה; לבישת חולצה וכשיטתה

שריר הגב הרחיב
מיקום: גב אמצעי/תחתון
תפקיד: יישור הזרוע
פעולות: חתירה

שריר הטרפז
מיקום: כתף צוואר, מרכז הגב
תפקיד: הנפת והורדת השכמה
פעולות: מסייע בתנועות הזרוע (הנפה והורדה) ובהפניית הראש מעלה

שיווי משקל

מערכת שמספקת לגוף האדם מידע בנוגע למיקומו ולתנועת גופו. המערכת אחראית על הפעלת רפלקסים שמטרתם שמירת שיווי המשקל ומיקוד הראייה בזמן תנועה.

מערכת השריר/שלד מורכבת בעיקרה מהעצמות ומהשרירים. תפקידה העיקרי, הוא מניעת הנפילות באמצעות תגובות שיווי משקל.

ההתמקדות בשיפור שיווי המשקל נעשית בעיקר באמצעות תרגילים שחושפים את האדם בצורה מבוקרת להפרעות בשיווי המשקל. הדבר גורם לגירוי מערכות שיווי המשקל בגוף.

מערכת שריר/שלד- חיזוק השרירים בכלל ושרירי הליבה ופלג גוף תחתון בפרט, מסייעים בשמירה על שיווי משקל.

גמישות

לגמישות יתרונות רבים וחשובים:

- הפחתת התנגדות השרירים לתנועה
 - שיפור בזרימת הדם, אל השרירים ומהם
 - שיפור טווח התנועה
 - סיוע בניצול יעיל של כוח, של מהירות ושל סיבולת, וחיסכון באנרגיה
 - הפחתת גורמי הסיכון לפציעות בשריר הודות לטווח התנועה ולשימור עתודה תנועתית נרחבת לשרירים
 - יצירת איזון בין קבוצות השרירים בגוף
 - סיוע בהרפייה שרירית ובהפגת מתח גופני ונפשי
- בהיעדר פעילות גופנית, פוחתים באורח משמעותי טווחי התנועה במפרקים וגמישותם

מתיחות - עקרונות לביצוע

- הקשבה לגוף
- מבוצעות לרוב לאחר פעילות גופנית שמערבת את פעילות השרירים הנמתחים
- המתיחה מתבצעת תמיד בקצב אטי ומבוקר
- המתיחות מתבצעות בטווח תנועה מקסימלי (עד לאי־נוחות)
- במהלך המתיחה יש להימנע מנדנודים או מניעות
- התרכז והקשב לקבוצות השרירים הנמתחים
- משך המתיחה: 15–30 שניות
- כל מתיחה מתבצעת שלוש פעמים
- יש לשים לב לנשימה

מערכת הלב וכלי הדם (CVS)

תפקידי מערכת הלב וכלי הדם:

- הובלת חמצן לתאים
- הובלת פחמן דו־חמצני מחוץ לתא
- הובלת חומרי מזון (גלוקוז, חומצות שומן וכו')
- "הסעת" הורמונים (אדרנלין, קורטיזון וכו')
- ויסות חום הגוף
- הובלת פסולת מתהליכים כימיים (חומצת חלב)
- קצב הלב – Heart Rate (HR)
- מספר פעימות הלב בדקה (כיווץ החדרים)
- נפח הפעימה – Stroke Volume (SV)
- כמות הדם שמוציאים החדרים בפעימה אחת
- תפוקת הלב – 'Cardiac Output (Q)
- כמות הדם שיוצאת בדקה אחת מחדר שמאל! $Q' = SV \times HR$

דופק

מעבר הדם דרך העורקים בכל פעימה. הדם שמוזרק מהלב אל העורקים יוצר מעין בליטה/פעימה בעורק. אם נניח את האצבעות על העורק, נוכל לחוש בפעימה ולספור את תדירותה. אתרי המדידה הקלסיים נמצאים בעורק שסמוך לשורש כף היד ובעורק שמצוי בשקע הצוואר.

הגוף בזמן מאמץ

פעילות גופנית גורמת לתהליכים פיזיולוגיים שונים. בעת מאמץ פיזי מופרשים לדם הורמונים מתאימים, ופעילות מערכת העצבים הסימפתטית (שקשורה למצבי פעילות) גוברת. כל אלה, דורכים את הגוף ומייעלים את פעילותו באמצעות השפעות שונות על התהליכים שמתחוללים בו:

- עלייה בקצב פעימות הלב (דופק), בנפח הפעימה ובלחץ הדם. בכך, מתייעלת זרימת הדם במחזור הדם כולו.
- הרחבת כלי הדם שמובילים לשרירים הפעילים, וכתוצאה מכך הרחבה של כמות הדם שמגיעה אליהם וירידה באספקת הדם לאיברים פנימיים שפעילותם לא נמצאת בראש סדר העדיפויות.
- הגדלת כמות האנרגיה שזמינה בגוף, כולל עליית רמת הסוכר בדם.

הליכה:

יתרונות ההליכה

- משפרת את בריאות הלב והריאה
- טובה בשמירה על מדדי הסוכר בגוף
- מורידה רמות כולסטרול ושומנים בדם
- מונעת יתר לחץ דם
- משפרת את מצב הרוח
- משפרת את הקוגניציה
- גורמת לשיפור בצפיפות העצם
- משפרת את גמישות המפרקים
- משפרת את היציבה ואת שיווי המשקל
- משחררת מתחים ולחץ
- גורמת לשיפור פעילות המעיים
- מייצרת מכש חברתי

משך הפעילות המומלץ

- התאמה לאורח החיים וההרגלים
- הדרגתיות: מומלץ להגיע לשלוש עד חמש פעמים בשבוע
- מתחילים בעשר דקות הליכה, לאחר מספר פעמים עולם בהדרגה לשלושים דקות עד שעה

- ניתן לבצע במהלך היום הליכות מצטברות, בפרקי זמן קצרים בכל פעם
- ארגון הבריאות העולמי ממליץ על 150 דקות פעילות אירובית (לב-ריאה) בשבוע

שלבים בהליכה

- הגברת הקצב בהדרגה, עד להשגת קצב אישי מתאים
- עלייה בטמפרטורה
- עלייה בדופק ובקצב הנשימה
- הזעה קלה
- קושי בדיבור השוטף: מאטים את הקצב או מפסיקים
- המשך שלב ההליכה
- על מנת להגביר את הקצב, יש להגדיל את אורך הצעד ולהגביר את תדירות הצעדים
- תנועות הידיים מלוות את ההליכה; כפות הידיים משוחררות
- לקראת סיום, מאטים את הקצב – עד להפסקה
- בסיום הרפיה: לבצע נשימות עמוקות, עד להסדרת הנשימה לקצב שבזמן מנוחה וטלטול הגפיים והגו

מתי יש להיזהר?

- כאשר חשים בכאבים: בברכיים ו/או בגב
 - כאשר שיווי המשקל לקוי, וישנן סחרחורות
 - כאשר קיימות בעיות לב/ריאה
 - במידה שהתרחשה בשנה האחרונה נפילה
- חשוב לקבל מהרופא המלווה אישור והמלצות לפעילות!**

עידוד פעילות גופנית

יש חשיבות רבה בעידוד לפעולה: כל דבר שגורם לאדם להרגיש טוב יותר עם עצמו ושמעניק לו כוח ומוטיבציה.

מי זקוק לעידוד?

כולם; במיוחד אלו שנכשלו, אלו שקשה להם!

כיצד מעודדים?

1. להיות קשובים
2. לאפשר לזקן להרגיש שהוא מועיל, עוזר ותורם
3. לעזור לזקן להסתכל על חצי הכוס המלאה
4. לראות את ההתקדמות הקטנה ביותר
5. להדגיש את ההשקעה ולא את ההצלחה (או את הכישלון)
6. ללכת בקצב של הזקן ולהתחשב במוגבלויותיו
7. לשתף את הזקן במה שחושבים
8. לבקש מהזקן לעזור

הוראות בטיחות

הנחיות כלליות לכל המתעמלים:

- יש להפסיק את הפעילות במקרה של עייפות קיצונית או של כאב.
- אם חלה הידרדרות במצב המתעמל, יש לייעץ לו לפנות לרופא לפני שימשיך בפעילות.
- יש להעלות **בהדרגה** את משך הפעילות ואת עצימותה.
- יש להקפיד על נשימה חופשית שמותאמת לקצב התרגול.
- מומלץ בתרגילי הכוח לנשוף החוצה בזמן המאמץ.
- יש להקפיד בתרגילי גמישות על ביצוע התרגול לאורך טווח התנועה האפשרי של המפרק, מבלי לנעול אותו.
- יש לוודא כי ברשותו של כל מתעמל יש טופס הצהרת בריאות.

הנחיות נוספות למתעמלים מתקשים ולא לה שנתונים בסכנת נפילה:

- התרגול בישיבה יתבצע על כיסא יציב (רצוי ללא ידיות), על מנת לאפשר תנועה ללא הפרעה.
- בתרגילי שיווי המשקל יש לעמוד בסמוך לקיר או לכיסא.
- על הסובלים ממחלות, מתסמינים או ממגבלה רפואית כלשהי יש להימנע במעקב רפואי. כמו כן, עליהם להתייעץ עם סמכות רפואית לגבי סוג, משך ועצימות הפעילות שמתאימה להם.

ציוד דרוש

לבוש נוח ומותאם לעונת השנה.

גרביים – מומלצים גרבי כותנה; לא דקים מדי, כדי למנוע שפשופים.

נעליים – קלות, גמישות בחלקן הקדמי ובעלות בולמי זעזועים. (מומלץ לבחור נעליים לאחר ביצוע הליכה בגלל שינוי בנפח הרגל).

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

"נעים בכוללים"

קובץ תרגילים

תרגילים לגכיים עליונים

תרגילי הכנה וחימום



1. סיבוב הכתפיים לכנים ולאחור

עמדת המוצא: כתפיים במצב ניטרלי.

אופן הביצוע: סיבוב הכתפיים כמה פעמים לכנים ולאחור. ניתן לבצע כששתי הידיים נעות יחד או בנפרד.

מספר החזרות: שלוש עד חמש לכל כיוון.

מטרת הפעילות: חימום והנעת חגורת הכתפיים, השכמות והחזה.



2. הנפות ידיים לצדדים

עמדת המוצא: ידיים רכפיות בצדי הגוף.

אופן הביצוע: הרמת הידיים דרך צדי הגוף ומפגש שלהן מעל הראש.

מספר החזרות: חמש עד עשר.

מטרת הפעילות: חימום ותנועתיות הזרועות, חגורת הכתפיים והגו העליון.



3. כיתול הגוף לצדדים

עמדת המוצא: ידיים רכפיות בצדי הגוף.

אופן הביצוע: כיתול הגו והעברת הידיים לאגן, מאחורי הגב.

מספר החזרות: שלוש לכל צד; נשארים במתיחה למשך חמש-עשרה עד עשרים שניות בכל פעם.

מטרת הפעילות: מתיחת גו עליון ותחתון, תנועתיות הזרועות.

4. כפיפת גו צדית



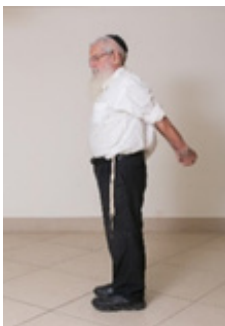
עמדת המוצא: ידיים מונחות על המותניים.
אופן הביצוע: יד אחת עוברת מעל הראש, תוך כדי כפיפה צדית של הגו.
מספר החזרות: שלוש עד חמש לכל צד; נשארים במתיחה למשך חמש-עשרה עד עשרים שניות בכל פעם.
מטרת הפעילות: מתיחת גו עליון ותחתון, תנועתיות זרועות וחגורת כתפיים.

5. כפיפת זרוע



עמדת המוצא: יד אחזת את מרפק היד הנגדית, בכפיפה קדמית.
אופן הביצוע: מתיחה אחורית של היד הנאחזת והחזקתה במתיחה.
מספר החזרות: שלוש; נשארים במתיחה למשך עשר עד עשרים שניות בכל פעם.
מטרת הפעילות: מתיחה של פושטי הזרוע – שריר הדלתא האחורי ושריר הגב הרחב (לטיסימוס דורסי).

6. מתיחה אחורית של הידיים



עמדת המוצא: ידיים שלובות מאחורי הגב.
אופן הביצוע: מותחים את הידיים אחורנית, לכיוון התקרה.
מספר החזרות: שלוש; נשארים במתיחה למשך עשר עד עשרים שניות בכל פעם.
מטרת הפעילות: מתיחה של כופפי הזרוע – השריר הדוראשי, שריר הדלתא הקדמי.

7. מתיחת יד צדית



עמדת המוצא: יד אחת אוחזת את מרפק היד הנגדית מלמטה, בכפיפה צדית.

אופן הביצוע: מבצעים מתיחה ביד הנאחזת. ניתן להוסיף הפניית הראש לצד הנגדי, למתיחה.

מספר החזרות: שלוש; נשארים במתיחה למשך עשר עד עשרים שניות בכל פעם.

מטרת הפעילות: מתיחת הכופים הצדיים של הזרוע, שריר הדלתא הצדי.

8. מתיחות צוואר



עמדת המוצא: ראש במנח ניטרלי.

אופן הביצוע: סיבובי ראש לצדדים, סנטר לחזה, מבט לתקרה, חצאי סיבוב מטה/מעלה.

מספר החזרות: ניתן לחזור על כל אחת מהתנועות שלוש עד חמש פעמים.

מטרת הפעילות: מתיחת שרירי הצוואר.

הפעלה בעזרת מקל

1. הרמת המקל והחזקתו בגבהים שונים



עמדת המוצא: שתי הידיים מחזיקות את המקל בצמוד לגוף.

אופן הביצוע: הרמת המקל אל גובה החזה; הרמת המקל אל מעל הראש.

מספר החזרות: עשר.

מטרת הפעילות: חיזוק כופפי הזרועות, תנועתיות גוליון/אמצעי.

2. כשיטת ידיים אחורית באמצעות מקל



עמדת המוצא: ידיים מחזיקות את המקל באזור האגן, מאחורי הגב.

אופן הביצוע: כשיטה אחורית של הידיים – הנפת המקל לכיוון התקרה, ובחזרה אל הגוף.

מספר החזרות: חמש עד שבע.

מטרת הפעילות: חיזוק פושטי הזרועות (שריר הדלתא האחורי, שריר הגב הרחב – לטיסימוס דורסי).

3. סיבוב הזרועות בעזרת מקל



עמדת המוצא: החזקת המקל בקו ישר לפני הגוף – יד מעלה ויד אחת מטה.

אופן הביצוע: סיבוב המקל כך שהיד שהייתה מעלה תימצא למטה, ולהפך.

מספר החזרות: שלוש עד חמש.

מטרת הפעילות: חיזוק מסובבי הכתף, שמירה על תנועתיות וטווחים בכתף.

4. הרמת מקל אחורית



עמדת המוצא: ידיים מחזיקות את המקל באזור העורף.
אופן הביצוע: הנפת המקל אל מעל הראש, ובחזרה לעמדת המוצא.

מספר החזרות: חמש עד שבע.

מטרות הפעילות: חיזוק והפעלת כושטי המרפק וחגורת הכתפיים, שריר הטרפז והשריר התלת-ראשי.

5. פיתול הגו, מקל בגובה החזה



עמדת המוצא: ידיים לפניכם, מקל בגובה החזה, מרפקים ישרים.

אופן הביצוע: פיתול הגו לצדדים, תוך השארת המקל בגובה החזה.

מספר החזרות: חמש לכל צד.

מטרת הפעילות: הפעלת כופי הזרועות ומסובבי הגו.

6. כפיפות מרפקים בעזרת המקל



עמדת המוצא: ידיים מחזיקות את המקל לפניכם.

אופן הביצוע: קירוב המקל אל החזה, תוך כדי כפיפת המרפקים.

מספר החזרות: שמונה עד עשר.

מטרת הפעילות: הפעלת כופי המרפק (השריר הדו-ראשי).

הפעלה באמצעות כדור

1. סיבוב כדור – ידיים ישרות



עמדת המוצא: ידיים ישרות, מחזיקות את הכדור.
אופן הביצוע: סיבוב הכדור, תוך פיתול הזרועות ממפרק הכתף.

מספר החזרות: חמש לכל צד.

מטרת הפעילות: סיבוב פנימי וחיצוני של מפרק הכתף – שיפור טווחי תנועה במפרק.

2. לחיצות הכדור בגבהים משתנים



עמדת המוצא: כדור בין הידיים, בגובה המותן/החזה/מעל הראש.

אופן הביצוע: לחיצה והחזקת הכדור כחמש שניות, ולאחר מכן שחרור הלחיצה.

מספר החזרות: חמש לכל גובה.

מטרת הפעילות: חיזוק מקרבי הזרועות, חיזוק חגורת הכתפיים.

3. העברת כדור מיד ליד דרך הצד



עמדת המוצא: החזקת הכדור בצד הגוף, בסמוך לירך.

אופן הביצוע: העברת הכדור מעל הראש אל היד השנייה והורדתו סמוך לירך הנגדית.

מספר החזרות: עשר.

מטרת הפעילות: עבודה על טווחי זרוע, שיפור הקואורדינציה.

4. העברת כדור סביב הגוף



עמדת המוצא: החזקת הכדור ביד אחת לצד הגוף.
אופן הביצוע: העברת הכדור סביב הגוף בגובה המותן/ החזה.

מספר החזרות: חמש עד שבע.

מטרת הפעילות: עבודה על טווחי הזרוע, שיפור הקואורדינציה.

5. כדור הכדור ביד אחת או שתיים אל הרצפה, או זריקתו אל התקרה



עמדת המוצא: החזקת הכדור ביד אחת/בשתי ידיים בגובה המותן.

אופן הביצוע: כדור הכדור לרצפה/זריקתו אל התקרה בעזרת יד אחת או שתיים.

מספר החזרות: עשר לכל יד/לשתי הידיים.

מטרת הפעילות: חיזוק הקשר עין/יד, שיפור הקואורדינציה.

6. הרמת הכדור תוך סיבוב חיצוני של הזרוע



עמדת המוצא: החזקת הכדור ביד אחת סמוך למותן הנגדי, תוך סיבוב פנימי בזרוע.

אופן הביצוע: סיבוב חיצוני של הזרוע, תוך הנפת היד לגובה ולצד.

מספר החזרות: שבע עד עשר לכל יד.

מטרת הפעילות: שיפור טווחי התנועה בזרוע, חיזוק חגורת הכתפיים, חציית קו אמצע.

7. מסירות כדור בין שני אנשים או יותר



עמדת המוצא: החזקת כדור בשתי ידיים.

אופן הביצוע: מסירת הכדור לאדם אחר באמצעות שתי הידיים.

מספר החזרות: בהתאם למתרגל.

מטרת הפעילות: חיזוק חגורת הכתפיים, קשר עין/יד, משחק חברתי.

הפעלה בעזרת גומייה



1. הרחקת ידיים בגובה החזה

עמדת המוצא: החזקת הגומייה בשתי הידיים, במצב רפוי, בגובה החזה.

אופן הביצוע: מתיחת הגומייה לצדדים תוך השארת הידיים בגובה החזה; החזקה כחמש שניות, וחזרה אטית לעמדת המוצא.

מספר החזרות: עשר עד חמש-עשרה; ניתן לחלק לשתי סדרות (סטים).

מטרת הפעילות: חיזוק מרחיקי הזרוע, חיזוק חגורת הכתפיים.

2. יישור מרפק בעזרת גומייה

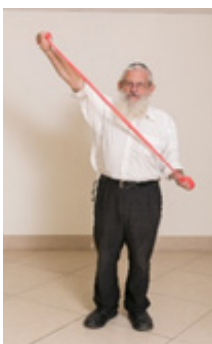


עמדת המוצא: החזקת הגומייה בשתי הידיים, בגובה המותן.

אופן הביצוע: מתיחת הגומייה באמצעות יד אחת לכיוון התקרה, באלכסון/בקו ישר; החזקה כחמש שניות וחזרה אטית.

מספר החזרות: עשר; ניתן לחלק לשתי סדרות (סטים).

מטרת הפעילות: חיזוק מיישר המרפק (טרייספס).



3. מתיחת ידיים קדמית – גומייה באזור הגב

עמדת המוצא: החזקת הגומייה בשתי הידיים לצד המותן, כשהיא כרוכה באזור הגב.

אופן הביצוע: הרמת הידיים לכיוון התקרה תוך מתיחת הגומייה.

מספר החזרות: חמש עד עשר.

מטרת הפעילות: חיזוק כופפי הזרוע (שריר הדלתא).



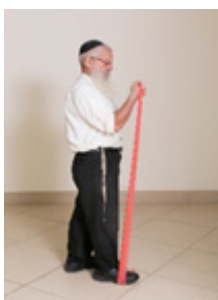
4. מתיחת ידיים אחורית – גומייה באזור הבטן

עמדת המוצא: החזקת הגומייה בשתי הידיים לצד המותן, כשהיא כרוכה באזור הבטן.

אופן הביצוע: מתיחת הידיים אחורנית, תוך מתיחת הגומייה.

מספר החזרות: חמש עד עשר.

מטרת הפעילות: חיזוק פושטי הזרוע (שרירים: דלתא, הגב הרחב – לטיסימוס דורסי).



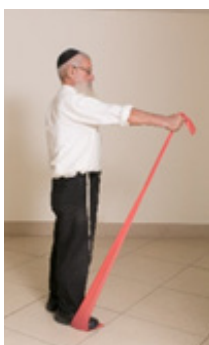
5. כפיפת מרפק – גומייה תחת כף הרגל

עמדת המוצא: קצה הגומייה תחת כף הרגל; יד אחת מחזיקה את הקצה השני במרפק ישר.

אופן הביצוע: קירוב היד המחזיקה תוך כפיפה במרפק; החזקה כחמש שניות, וחזרה אטית לעמדת המוצא.

מספר החזרות: חמש עד עשר בכל יד; ניתן לחלק לשתי סדרות (סטים).

מטרת הפעילות: חיזוק כופפי המרפק (השריר הדור ראשי).



6. כפיפת זרוע – גומייה תחת כף הרגל

עמדת המוצא: קצה הגומייה תחת כף הרגל; יד מחזיקה את הקצה השני בסמוך למותן.

אופן הביצוע: הרמת יד במרפק ישר לכיוון התקרה.

מספר החזרות: חמש עד עשר בכל יד; ניתן לחלק לשתי סדרות (סטים).

מטרת הפעילות: חיזוק כופף הזרוע (שריר הדלתא הקדמי).

הפעלה באמצעות כדור זיזים

1. גלגול הכדור בכפות הידיים

עמדת המוצא: החזקת הכדור בידיים ישרות, בגובה החזה.

אופן הביצוע: גלגול הכדור בין כפות הידיים.

מספר החזרות: בהתאם למתרגל.

מטרת הפעילות: שחרור ותחושה בכפות הידיים.



2. עיסוי כתף/גב של עמית באמצעות הכדור

עמדת המוצא: החזקת הכדור בגובה הכתף/הגב התחתון של אדם אחר.

אופן הביצוע: גלגול הכדור תוך לחיצה עדינה על הכתף/הגב התחתון/לאורך הגב.

מספר החזרות: בהתאם למתרגל.

מטרת הפעילות: שחרור והרפייה, קשר חברתי.



תרגילים לגפיים תחתונים

תרגילי הכנה וחימום

1. טכיוחות לאורך הרגליים

עמדת המוצא: גו ישר, ידיים בצד הגוף.

אופן הביצוע: כפיפת גו וטכיוחה עדינה לאורך הרגל, משוק עד ירך.

מספר החזרות: בהתאם למתרגל.

מטרת הפעילות: חימום, שחרור וגירוי תחושת.



4. סיבוב הקרסול – יד נתמכת



עמדת המוצא: יד נתמכת בכיסא; הרמת כף רגל אחת מהרצפה.

אופן הביצוע: סיבוב הקרסול עם/נגד כיוון השעון.

מספר החזרות: ביצוע התרגיל במשך כשלושים שניות בכל צד.

מטרת הפעילות: שחרור וחימום מפרק הקרסול.

5. עמידה על קצות האצבעות/העקבים



עמדת המוצא: גו ישר; כפות רגליים במנח ניטרלי על הרצפה.

אופן הביצוע: עלייה לעמידה על קצות האצבעות/על העקבים. ניתן במידת הצורך להיתמך בכיסא או בקיר.

מספר החזרות: שבע עד עשר לכל תנועה.

מטרת הפעילות: תנועתיות מפרק הקרסול.

6. הרמת ירך לכיוון התקרה



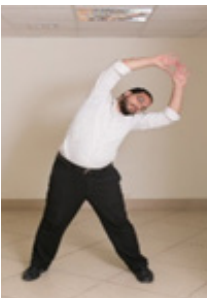
עמדת המוצא: רגליים על הרצפה; יד נתמכת בכיסא/בקיר.

אופן הביצוע: כפיפת הירך והרמת הברך לכיוון התקרה.

מספר החזרות: חמש עד עשר בכל רגל; ניתן לבצע בשתי סדרות (סטים).

מטרת הפעילות: חיזוק כופפי הירך (שריר המותן/ירך).

7. פישוק רגליים – מתיחות ידיים לתקרה/לצד



עמדת המוצא: עמידה בפישוק רגליים.

אופן הביצוע: מתיחת הידיים לכיוון התקרה – ישר/לצד.

מספר החזרות: שלוש עד חמש, תוך הישארות במתיחה כעשרים שניות.

מטרת הפעילות: מתיחת מקרבי הירך, הגו והידיים.

תרגול בישיבה בעזרת מקל



1. הבאת הברך למקל – ישר/באלכסון

עמדת המוצא: מקל מוחזק בגובה הבטן.

אופן הביצוע: הבאת הברך אל המקל, ישר/באלכסון.

מספר החזרות: עשר בכל רגל.

מטרת הפעילות: חיזוק כופפי הירך, חיזוק קשר עין/רגל.

2. גלגול המקל על הרצפה באמצעות הרגליים

עמדת המוצא: מקל על הרצפה; כפות הרגליים בפישוק, מונחות על המקל.

אופן הביצוע: גלגול המקל קדימה ואחורה באמצעות הרגליים, תוך יישור וכיפוף הברך.

מספר החזרות: לתרגל במשך שלושים שניות עד דקה.

מטרת הפעילות: חיזוק מיישרי וכופפי הברך, תנועתיות במפרק הברך.



3. "כסיעה" לאורך המקל

עמדת המוצא: מקל על הרצפה; כפות הרגליים בפישוק, מונחות על המקל.

אופן הביצוע: "הליכה" מצד לצד לאורך המקל.

מספר החזרות: לתרגל במשך כשלושים שניות.

מטרת הפעילות: חיזוק כופפי הירך, תנועתיות הרגל.



4. העברת רגל מעל המקל – קדימה/אחורה



עמדת המוצא: מקל על הרצפה; כפות רגליים מונחות מאחוריו, בסמוך לכיסא.

אופן הביצוע: הרמת הרגל והנחתה מעבר למקל, תוך נגיעה של קצות האצבעות ברצפה. בחזרה – נגיעת עקבים ברצפה.

מספר החזרות: שתי סדרות (סטים) בנות חמש-עשרה שניות.

מטרת הפעילות: חיזוק כופפי הירך, כופפי ופושטי הקרסול; תרגול קואורדינציה.

תרגול בעזרת כדור

1. גלגול הכדור על הרצפה



עמדת המוצא: כף רגל אחת מונחת על הכדור, בסמוך לכיסא.

אופן הביצוע: גלגול הכדור לכיוונים שונים באמצעות כף הרגל.

מספר חזרות: שתיים עד שלוש סדרות (סטים) בנות דקה.

מטרת הפעילות: חיזוק שרירי הרגל, תנועתיות הקרסול.

2. לחיצת כדור והרמתו בין הברכיים



עמדת המוצא: כדור בין הברכיים.

אופן הביצוע: לחיצה הכדור והרמתו לכיוון התקרה; החזקה במשך שלוש שניות.

מספר החזרות: שתי סדרות (סטים) של חמש חזרות.

מטרת הפעילות: חיזוק מקרבי וכופפי הירך.

3. הבאת ברך לכדור



עמדת המוצא: שתי הידיים מחזיקות בכדור מעל הראש.
אופן הביצוע: הורדת הידיים לגובה הבטן, תוך הבאת הברך אל הכדור.
מספר החזרות: עשר בכל רגל.
מטרת הפעילות: קשר עין/יד/רגל, חיזוק כופכי הירך, חיזוק חגורת הכתפיים.

תרגול בעזרת גומייה

1. יישור הברך בעזרת גומייה



עמדת המוצא: גומייה קשורה ומונחת מתחת לרגלית הכיסא; רגל אחת בתוך הגומייה.
אופן הביצוע: יישור הברך תוך מתיחת הגומייה; החזקה כחמש שניות וחזרה אטית לעמדת המוצא.
מספר החזרות: עשר עד חמשעשרה בשתי סדרות (סטים).
מטרת הפעילות: חיזוק מיישרי הברך (קוואדריספס – השריר הארבע ראשי).

2. פישוק רגליים לצדדים כנגד גומייה



עמדת המוצא: גומייה קשורה וכרוכה בירך, בסמוך לברכיים.
אופן הביצוע: פישוק הרגליים לצדדים כנגד התנגדות הגומייה.
מספר החזרות: עשר.
מטרת הפעילות: חיזוק מרחיקי הירך (שרירי העכוז האמצעי והקטן).

3. יישור ברך כנגד גומייה

עמדת המוצא: שתי ידיים אחוזות בשני צדי הגומייה במרכז כף הרגל, ברך בכפיפה.
אופן הביצוע: יישור הברך כנגד התנגדות הגומייה.
מספר החזרות: עשר בכל רגל.
מטרת הפעילות: חיזוק מיישרי הברך (קוואדריספס – השריר הארבע ראשי).



4. כפיפת ברך בעזרת עמית

עמדת המוצא: עמית מחזיק את קצוות הגומייה, כשהיא כרוכה בשוקי המתרגל.
אופן הביצוע: כפיפת ברך תוך כדי מתיחת הגומייה אחורנית (לכיוון הכיסא).
מספר החזרות: עשר.
מטרת הפעילות: חיזוק כופפי הברך (שריר ההאמסטרינג).



מתיחות לגפיים התחתונים



1. מתיחה לשריר הארבע ראשי

עמדת המוצא: יד נשענת על כיסא/קיר; יד שנייה אוחזת את השוק בברך כפופה.
אופן הביצוע: הנעת הברך לאחור בעזרת היד ושהייה.
מספר החזרות: שלוש; עשרים עד שלושים שניות לכל מתיחה.

2. מתיחה לשריר התאומים



עמדת המוצא: שתי הידיים נשענות על כיסא/קיר; רגל קדמית בכפיפה, רגל אחורית ישרה; כף רגל על הרצפה.
אופן הביצוע: הטיית הגוף קדימה, תוך כדי מתיחה בשוק הרגל האחורית.
דגש: יש לוודא שהעקב נשאר על הרצפה בזמן המתיחה.
מספר החזרות: שלוש; עשרים עד שלושים שניות לכל מתיחה.

3 מתיחה לשריר מיתר הברך (המסטרינג)



עמדת המוצא: כף רגל מונחת על כיסא; ברך ישרה.
אופן הביצוע: הטיית הגוף קדימה, תוך כדי הושטת יד לרגל שמונחת על הכיסא.
דגש: ניתן להגדיל את המתיחה על ידי כפיפת אצבעות כף הרגל לכיוון הגוף (כפיפה גבית).
מספר החזרות: שלוש; עשרים עד שלושים שניות לכל מתיחה.

משחקונים בעזרת כדור

1. זריקת כדור בין רגלי הכיסא – שני משתתפים



עמדת המוצא: יושבים זה מול זה; כדור ביד אחד המשתתפים.

אופן הביצוע: כל משתתף מנסה להשחיל את הכדור בין רגלי כיסאו של המשתתף האחר. על המשתתף שלעברו זורקים את הכדור לנסות למנוע את כניסתו אל בין רגלי הכיסא.

הערות: לחלופין, ניתן לבצע את המסירות באמצעות הרגליים. כמו כן, ניתן לשנות את המרחק שבין הכיסאות.

2. קליעה ל"סל" – שני משתתפים



עמדת המוצא: אחד המשתתפים יוצר «סל» באמצעות הידיים; המשתתף האחר אווז את הכדור בשתי ידיו.

אופן הביצוע: על המשתתף שאוז את הכדור לזרוק אותו ולקלוע ל"סל" שיצר חברו.

הערות: ניתן לשנות את המרחק שבין המשתתפים, את דרך הזריקה ואת רוחב ה"סל".

3. העברת כדור במעגל – שלושה משתתפים ומעלה



עמדת המוצא: יושבים/עומדים במעגל.

אופן הביצוע: מעבירים את הכדור ממשתתף למשתתף, בקצבים ובכיוונים משתנים.

הערות: ניתן לבצע באמצעות היד/הרגל, עם כדור אחד במעגל או עם כמה כדורים.

תרגילים לשיפור שיווי המשקל

1. עמידה בעיניים עצומות



עמדת המוצא: עמידה; רגליים מפושקות ברוחב האגן/ צמודות.
אופן הביצוע: עצימת העיניים ומתן תשומת-לב לכפות הרגליים.
מספר החזרות: שתיים עד שלוש. בכל פעם, נשארים בעיניים עצומות כעשר שניות.

2. סיבובי אגן ברגליים צמודות



עמדת המוצא: עמידה; רגליים צמודות, ידיים על המותניים.
אופן הביצוע: סיבוב האגן מצד לצד/קדימה ואחורה/ במעגלים, תוך שמירה על רגליים צמודות.
מספר החזרות: שלוש עד חמש לכל תרגיל.

3. העברות משקל מרגל לרגל – לצדדים

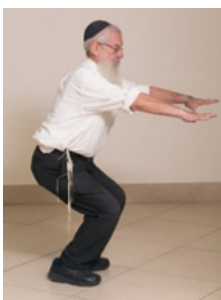


עמדת המוצא: עמידה; רגליים מפושקות, ידיים על המותניים.
אופן הביצוע: מעבירים את המשקל מרגל לרגל, תוך שמירה על שיווי משקל.
מספר החזרות: שבע עד עשר.
הערות: ניתן לשנות את רוחב פישוק הרגליים בהתאם ליכולות המתרגל.

4. העברות משקל – קדימה ואחורה



עמדת המוצא: רגל קדימה – כפיפה קלה בברך; ורגל אחורה – ישרה.
אופן הביצוע: העברת המשקל מרגל לרגל.
מספר החזרות: שבע עד עשר.



5. כפיפת הברכיים בעמידה ("סקוואט")

עמדת המוצא: עמידה; פישוק ברוחב האגן, סמוך לכיסא/לקיר במידת הצורך.

אופן הביצוע: כפיפת הברכיים וירידה לכיוון הרצפה (כמו שיושבים על כיסא).

מספר החזרות: עשר; ניתן לבצע בשתי סדרות (סטים).



6. הרחקת הירך תוך עמידה על רגל אחת

עמדת המוצא: עמידה; יד אוחת את הכיסא מהצד.

אופן הביצוע: הרחקת הירך מהגוף לכיוון הנגדי לכיסא.

מספר החזרות: שבע עד עשר בכל צד.

תרגילי נשימה והרפיה

1. נשימה סרעפתית



עמדת המוצא: ישיבה בכיסא; יד אחת מונחת על החזה, יד שנייה מונחת על הבטן.

אופן הביצוע: שואפים אוויר בשאיפה עמוקה דרך האף; נושפים לאט דרך הפה.

הערות: נשימה סרעפתית, היא נשימה שבה היד שמונחת על הבטן מתרוממת עם הכנסת האוויר לריאות. ניתן להוסיף הנפת הידיים מהצד עם הכנסת האוויר, והורדתן עם הוצאתו.

מספר החזרות: עשר עד חמש־עשרה נשימות בשתי סדרות (סטים), עם הפסקה קצרה ביניהן לנשימות "רגילות" (לא עמוקות).



ג'וינט ישראל אשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



www.eshelnet.org.il