



חוברת תרגול

פעילות גופנית בסיסית

לשיפור התנועתיות

והפחתת כאבים

צוות הפיזיותרפיה

מרכז רפואי אוניברסיטאי ברזילי

2014

שימו לב!

חשוב לציין שמספר החזרות והסטים ליד התרגילים הם מספרים סטנדרטים ואינם מותאמים לכל אדם, לביצוע התאמה אישית מומלץ לפנות לאיש מקצוע.

לפני תחילת התרגול חשוב להתייעץ עם איש מקצוע רופא או פיזיותרפיסט בכדי להתאים את הטיפול המתאים ביותר.

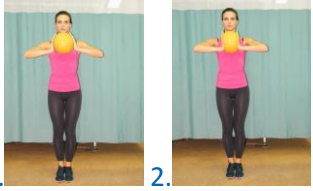
במידה ומופיע כאב שנעלם מס' שעות לאחר התרגול אפשר להוריד את העומס על ידי הורדת מספר החזרות או מספר הסטים עד להתחזקות הגוף.

במידה ומופיע כאב מוגבר לאחר ביצוע התרגול אשר אינו עובר תוך יומיים חשוב לפנות לייעוץ אצל איש מקצוע רופא או פיזיותרפיסט.

הכי חשוב – תיהנו!

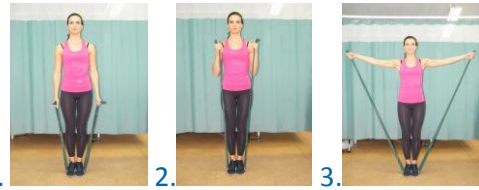
מצוות הפיזיותרפיה

מרכז רפואי אוניברסיטאי ברזילי



10 פעמים
3 * סטים

1. בעמידה החזקת כדור בין כפות הידיים מול בית החזה, מרפקים מורמים.
2. לחיצה על הכדור בשתי הידיים.



10 פעמים
2 * סטים

1. עמידה על גומיית אימון בשתי הרגליים, שתי הידיים מחזיקות את קצוות הגומייה.
2. כיפוף מרפקים תוך כדי מתיחת הגומייה.
3. פריסת ידיים לצדדים תוך כדי מתיחת הגומייה.



10 פעמים
2 * סטים

1. בעמידה ידיים ישרות מורמות למעלה, מחזיקות גומיית אימון.
2. מתיחה של הידיים הצידה לשני הצדדים.



10 פעמים
2 * סטים לכל צד

1. רגל עומדת על גומייה, יד נגדית בכיפוף מורמת לגובה הכתף מחזיקה את הגומייה.
2. יישור של היד כלפי מעלה תוך כדי מתיחת גומיית האימון.



10 פעמים
3 * סטים

1. שכובה על הגב, רגליים מכופפות, כפות רגליים צמודות לרצפה, ידיים לאורך הגוף.
2. כיווץ שרירי רצפת אגן והעכוז, הצמדת גב תחתון לרצפה.
3. הרמת אגן כלפי מעלה.



10 פעמים
3 * סטים

- ניתן לבצע את אותו תרגיל עם רגליים על כדור.



10 פעמים
3 * סטים לכל רגל

1. שכובה על הגב, רגל אחת מכופפת והשניה מתוחה על הרצפה, ידיים לאורך הגוף.
2. הרמת הרגל הישרה למעלה לזווית של 45 מעלות.



להחזיק מתיחה כ-30 שניות
5 * חזרות

1. שכובה על הגב, רגליים מכופפות, כפות רגליים צמודות לרצפה, ידיים לאורך הגוף.
2. הרמת רגל אחר רגל, כריכת הידיים סביב הברכיים והצמדתם לחזה.



10 פעמים
* 2 סטים לכל רגל

1. שכיבה על הגב, רגל אחת מכופפת, רגל שניה מכופפת מוחזקת עם גומיית אימון.
2. יישור הרגל השנייה תוך כדי מתיחה של גומיית האימון.



10 פעמים
* 3 סטים לכל רגל

1. שכיבה על הגב, רגל מכופפת, רגל שניה ישרה ומורמת עם גומייה, כף רגל למעלה.
2. כף הרגל מותחת את הגומייה הרחק מהגוף.



להחזיק מתיחה כ-30 שניות
* 3 חזרות לכל צד

1. שכיבה על הגב, ירכיים וברכיים ב-90 מעלות כיפוף, ידיים לאורך הגוף.
2. הורדת הרגליים הצידה תוך כדי סיבוב הגב, לבצע לסירוגין לשני הצדדים.



10 פעמים
* 3 סטים לכל צד

1. שכיבה על הגב, רגליים מכופפות, ידיים פרוסות לצדדים, יד אחת מחזיקה כדור.
2. הרמת שתי הידיים והעברת הכדור, הורדה של הידיים לצדדים, העברה מצד לצד.



10 פעמים
* 3 סטים

1. עמידה מול קיר, שתי ידיים ישרות נשענות על הקיר.
2. הטיה של הגוף קדימה תוך כדי כיפוף מרפקים, לשמור על גב ישר.



10 פעמים
* 3 סטים לכל צד

- 1-2. בעמידה הרמת רגל ויד נגדית בכיפוף (צעידה במקום)



10 פעמים
* 3 סטים לכל צד

1. בעמידה החזקת משקולות בידיים מכופפות.
2. יישור יד תוך כדי סיבוב הגוף בהתאם, תרגול לשני הצדדים.



10 פעמים
* 3 סטים

1. בעמידה, ידיים פרוסות לצדדים, משקולת בכל יד.
2. סיבובי ידיים קדימה ואחורה, לשמור על ידיים ישרות.



להחזיק מתיחה כ 20 שניות
* 3 חזרות לכל צד

1. עמידה זקופה ידיים משולבות מתוחות כלפי מעלה.
2. מתיחה של כל הגוף הצידה.
3. הנחת יד אחת המותן והמשך מתיחה הצידה.



10 פעמים
* 3 סטים

1. עמידה זקופה, ידיים על המותניים.
2. עליה על קצות אצבעות.



10 פעמים
* 3 סטים

1. עמידה זקופה, ידיים לאורך הגוף.
2. כיפוף ברכיים, עכז אחורה, ידיים ישרות קדימה, ברכיים לא עוברות את קו הבהונות.



להחזיק מתיחה כ 20 שניות
* 3 חזרות לכל צד

1. עמידה רגל אחת לפנים ואחת לאחור, ידיים על המותניים.
2. הטיה של הגוף קדימה, תוך כדי מתיחה של הרגל האחורית, ללא הרמת העקב.



10 פעמים
* 3 סטים

1. שכיבה על הגב, רגליים מכופפות, ידיים בצדדים, מחזיקות משקולות, מרפקים בכיפוף של 90 מעלות.
2. הרמת ידיים עם המשקולות לכיוון התקרה.



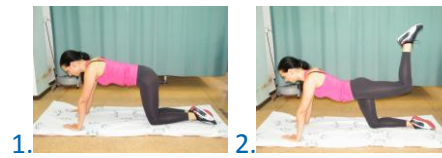
10 פעמים
* 3 סטים לכל רגל

1. שכיבה על הצד, רגל תחתונה מכופפת, רגל עליונה ישרה, יד תומכת בראש.
2. יד שניה תומכת מקדימה לגוף, הרמת רגל עליונה ישרה כלפי מעלה.



10 פעמים
* 3 סטים

1. עמידת שש, קיעור הגב התחתון כלפי מטה.
2. קימור הגב התחתון כלפי מעלה.



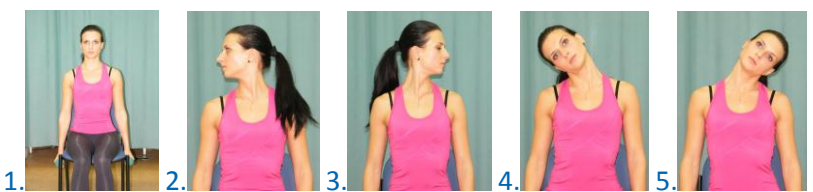
10 פעמים
* 3 סטים לכל רגל

1. עמידת שש, גב ישר.
2. כיפוף ברך ל-90 מעלות והרמת רגל אל גובה העכז.



להחזיק מתיחה כ 20 שניות
* 3 חזרות

1. שכיבה על הבטן, ידיים תומכות על הרצפה.
2. הרמת ראש, בית החזה ובטן כלפי מעלה, תוך כדי תמיכת ידיים.



3 פעמים
כל תרגיל

1. ישיבה תמוכה בכסא, ראש ישר.
- 2-3. סיבובי ראש מצד לצד.
- 4-5. הבאת אוזן לכתף מצד לצד.



10 פעמים
* 3 סטים

1. ישיבה תמוכה, ידיים לאורך הגוף.
2. שילוב ידיים והרמתם כלפי מעלה.



להחזיק מתיחה כ 30 שניות
* 2 חזרות לכל צד

1. בישיבה יד אחת מכופפת אחורנית, היד השניה תומכת במרפק ומתיחה אחורה.
2. בישיבה יד אחת ישרה קדימה, יד שניה תומכת במרפק ומושכת כלפי הגוף.



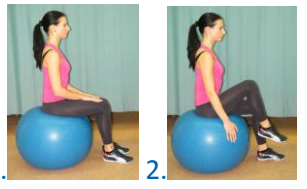
להחזיק מתיחה כ 30 שניות
* 3 חזרות לכל צד

1. ישיבה זקופה, רגל אחת על הרצפה, קרסול של הרגל השניה מונח על הברך, ידיים מונחות על הרגל העליונה בקרסול ובברך.
2. כיפוף של הגב קדימה ולמטה תוך כדי לחיצה על הברך למתיחה של מקרבי הירך.



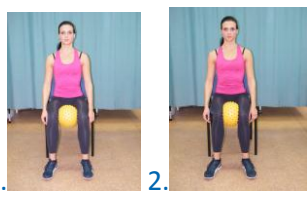
להחזיק מתיחה כ 30 שניות
* 3 חזרות לכל צד

1. בישיבה זקופה על קצה המושב, רגל אחת בכיפוף, השניה ישרה מונחת על הרצפה.
2. מתיחה של הידיים והגב כלפי מטה לכיוון כף הרגל ברגל הישרה.



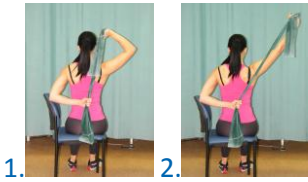
10 פעמים
(להחזיק את הרגל מס' שניות באוויר)
* 3 סטים לכל רגל

1. ישיבה זקופה על כדור, רגליים מכופפות מונחות על הרצפה.
2. הרמת רגל אחת תוך כדי ייצוב הגוף על הכדור, הורדתה והרמת הרגל השניה.



10 פעמים
* 3 סטים

1. ישיבה תמוכה, רגליים מונחות על הרצפה, כדור בין הברכיים.
2. לחיצה על הכדור עם שתי הברכיים.



10 פעמים
* 2 סטים לכל צד

1. בישיבה זקופה יד אחת מאחורי הגב, יד שניה מאחורי הראש, מחזיקות גומיית אימון.
2. יישור היד העליונה כלפי מעלה ומתיחת הגומיה.



10 פעמים
* 3 סטים לכל צד

1. בישיבה זקופה ידיים ביישור מחזיקות כדור מקדימה.
2. סיבוב הגב הצידה תוך כדי החזקת הכדור.



10 פעמים
* 3 סטים לכל רגל

1. ישיבה זקופה רגליים על הרצפה.
2. הרמת רגל ליישור.



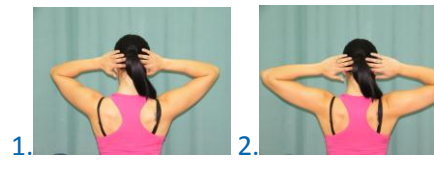
10 פעמים
* 3 סטים לכל רגל

1. בישיבה רגל אחת על הרצפה, השניה ישרה באוויר, מתיחת כף הרגל לכיוון הגוף.
2. מתיחת כף הרגל הרחק מהגוף.



10 פעמים
* 3 סטים

1. ישיבה תמוכה, ידיים לאורך גוף מחזיקות משקולות.
2. הרמת הידיים הצידה ב-90 מעלות בכתפיים.



10 פעמים
* 3 סטים

1. בישיבה, ידיים מאחורי העורף.
2. מתיחת המרפקים אחורנית תוך כדי קירוב שכמות.



10 פעמים
* 2 סטים

1. ישיבה תמוכה, מרפקים ב-90 מעלות צמודים לגוף, ידיים מחזיקות גומיית אימון.
2. מתיחת הגומי לצדדים תוך כדי הצמדת המרפקים לגוף.



10 פעמים
* 2 סטים לכל צד

1. בישיבה זקופה יד אחת למעלה, שניה למטה, מרפקים בכיפוף, מחזיקים גומיית אימון.
2. היד העליונה מותחת את הגומיה כלפי מעלה וחוזרת חזרה.
3. היד התחתונה מותחת את הגומי כלפי מטה וחוזרת.