



דוגמאות לתרגילים

את התרגילים המודגמים להלן, מומלץ להתחיל ב-2-3 חזרות בכל פעם, ובמשך הזמן להעלות בהדרגה את מספר החזרות עד 10-15 פעמים, בהתאם לשיפור ביכולת.

תרגילי חימום

צעידה במקום (במידת הצורך, ניתן להיעזר בכיסא למטרת תמיכה).

תרגילים בעמידה

- 1** עמדת מוצא: עמידה בפישוק קל, כפות ידיים שלובות לפני הגוף. התרגיל: הרמת הידיים השלובות למעלה מעל הראש. הערה: יש לבצע את התרגיל בתנועה איטית, תוך שאיפת אוויר בעת הרמת הידיים למעלה, ונשיפת אוויר איטית בעת הורדת הידיים למטה.
- 2** א. עמדת מוצא: עמידה בפישוק קל. ידיים לצידי הגוף. ב. התרגיל: שאיפת אוויר תוך הרמת הידיים לצדדים ולמעלה, עד הפגשתן בתנועה איטית, ונשיפת האוויר בעת הורדת הידיים.



1

הרמת הידיים
השלובות למעלה
מעל הראש.



2

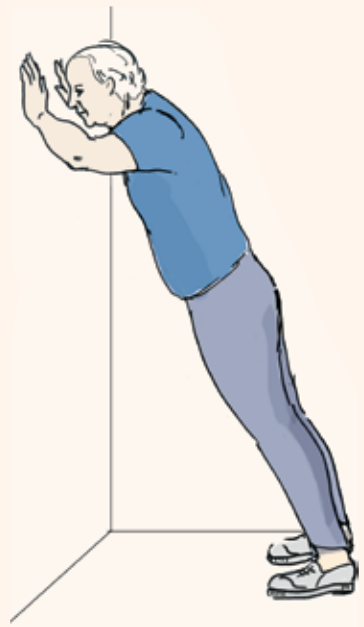
שאיפת אוויר
תוך הרמת הידיים
לצדדים ולמעלה,
עד הפגשתן בתנועה
איטית, ונשיפת האוויר
בעת הורדת הידיים.





3

כפיפת מרפקים,
עד 90° והובלת
הגוף לכיוון
הקיר, ודחיפת
הגוף חזרה
בעזרת הקיר
לעמידה ישרה.



4

השענות קלה לפניים,
כפיפה קלה של ברך
ימין, והרמת רגל
שמאל לאחור עד
להבאתה לקו ישר עם
פלג הגוף העליון. כך
הרגל המורמת צריכה
להיות במרחק של
כ-15 ס"מ מהקרקע.
יש לחזור על התרגיל
גם ברגל השנייה.



5

הרמת העקבים
באיטיות מהקרקע,
ועלייה על קצות
אצבעות כפות
הרגליים, שהייה
למשך 2-3 שניות
וחזרה איטית
לעמדת מוצא.



6

הפניית הגו לצד
אחד וקירוב היד
הנגדית לכיוון
הקצה העליון
של המשענת.
ביצוע התרגיל
גם לכיוון השני.



7

הרמת שוק רגל
ימין עד ליישור
הברך והורדתה
חזרה לעמדת
המוצא. יש לחזור
על התרגיל גם
ברגל השנייה.





8

קימה משיבר
לעמידה
בגו זקוף.



9

שחרור והרפיית
הגוף על ידי תנועות
טלטול קלות של
שתי הידיים, תוך
טלטול לסירוגין
של רגל אחת
ימינה ושמאלה.



2

3 עמדת מוצא: עמידה במרחק של כ - 40-50 ס"מ מהקיר. כפות הידיים בגובה הכתפיים, מונחות על הקיר. התרגיל: כפיפת מרפקים עד 90°, הובלת הגוף לכיוון הקיר, ודחיפת הגוף בעזרת הקיר לעמידה ישרה. הערה: יש לשמור על גב ישר ולמנוע יצירת קשת בגב.

תרגילים בעזרת כיסא

4 עמדת מוצא: עמידה במרחק של כ - 30 - 40 ס"מ מאחורי משענת הכיסא. כפות הידיים מונחות על גב הכיסא לשם תמיכה.

התרגיל: הטייה קלה של פלג הגוף העליון קדימה, השענות קלה לפנים, כפיפה קלה של ברך ימין, והרמת רגל שמאל לאחור עד להבאתה לקו ישר עם פלג הגוף העליון. כך הרגל המורמת צריכה להיות במרחק של כ - 15 ס"מ מהקרקע. יש לחזור על התרגיל גם ברגל השנייה. הערה: חשוב לשמור על קו גוף ישר.

ג

- 5 עמדת מוצא: עמידה במרחק של כ - 15 - 20 ס"מ מאחורי משענת הכיסא. כפות הידיים מונחות על גב הכיסא לשם תמיכה. התרגיל: הרמת העקבים באיטיות מהקרקע, ועלייה על קצות אצבעות כפות הרגליים, שהייה למשך 2 - 3 שניות וחזרה איטית לעמדת מוצא.
- 6 עמדת מוצא: ישיבה בגב ישר בקצה המושב, הרגליים בפישוק קל. התרגיל: הפניית הגו לצד אחד וקירוב היד הנגדית לכיוון הקצה העליון של המשענת (לא חייבים לגעת במשענת). ביצוע התרגיל גם לכיוון השני. הערה: יש להפנות את המבט לכיוון התנועה הצידה.
- 7 עמדת מוצא: ישיבה בגב ישר לכל עומקו של המושב, כך שחלק הגוף התחתון מגיע עד למשענת והגב נשען עליה לכל אורכו. כפות הרגליים מונחות על הרצפה, ידיים אוחזות את מושב הכיסא. התרגיל: הרמת שוק רגל ימין עד ליישור הברך והורדתה חזרה לעמדת המוצא. יש לחזור על התרגיל גם ברגל השנייה.

ד

- 8 א. עמדת מוצא: ישיבה בגב זקוף על כיסא בקצה המושב.
כפות רגליים על הרצפה, ידיים על המותניים.
ב. התרגיל: קימה מישיבה לעמידה בגו זקוף.
הערה: יש להשתמש בכוח הרגליים בעת הקימה.

תרגיל הרפייה

- 9 עמדת מוצא: עמידה בפישוק קל, ידיים פשוטות קלות הצידה.
התרגיל : שחרור והרפיית הגוף על ידי תנועות טלטול קלות של שתי הידיים, תוך טלטול לסירוגין של רגל אחת ימינה ושמאלה.