

תרגילי התעמלות אמניעת נפיזות

מאגז ע"י עזאמית רייפמן אויזגי

www.shlomit.com shlomit53@gmail.com

050-8802201

כמה הנחיות לפני שמתחילים:

- בתרגילי העמידה, במקרים של חוסר שווי משקל קיצוני ניתן לעמוד עם צד הגוף לקיר או שולחן ולהיעזר בהם במידת הצורך. עם ההתקדמות בתרגול לנסות ולהיעזר בהם כמה שפחות.
- בכל התרגילים יש להקפיד על נשימה רצופה במשך כל התרגיל ולהימנע מעצירת נשימה.
- לנסות לחזור על התרגול בוקר וערב או לפחות פעם ביום.

תרגילי שווי משקל

1. עמידה בגו זקוף, ידיים משוחררות לצידי הגוף. להרים רגל ישרה לפנים - כף הרגל ב-flex. לנסות להוריד ולהרים את הרגל ישרה לסרוגין מבלי לגעת איתה ברצפה (כ-5 הרמות). לחזור על התרגיל ברגל השנייה. 3 פעמים בכל רגל.
2. עמידה בגו זקוף, ידיים משוחררות לצידי הגוף. להרים רגל ישרה לפנים - כף הרגל ב-flex. לנסות לשהות במצב זה כ-5 שניות. עם הזמן אפשר להעלות את השהייה ל-10 שניות. לנסות לשמור על יציבה זקופה במהלך כל התרגיל. לחזור על התרגיל ברגל השנייה. 3 פעמים בכל רגל.
3. עמידה בגו זקוף, ידיים משוחררות לצידי הגוף. להרים רגל ישרה הצידה - כף הרגל ב-flex פונה לפנים. להקפיד לא לכפוף את הגו הצידה בזמן הרמת הרגל. להרים ולהוריד את הרגל כ-5 הרמות מבלי לגעת איתה ברצפה. לחזור על התרגיל ברגל השנייה. 3 פעמים בכל רגל.
4. עמידה בגו זקוף, ידיים משוחררות לצידי הגוף. להרים רגל ישרה הצידה - כף הרגל ב-flex פונה לפנים. להקפיד לא לכפוף את הגו הצידה בזמן הרמת הרגל. לשהות במצב זה כ-5 שניות. לחזור על התרגיל ברגל השנייה. 3 פעמים בכל רגל.

תרגילים לחיזוק שרירי רגליים

1. עמידה, גו זקוף. להרים רגל ישרה לפני (להקפיד לכווץ בטן ולא לנטות עם הגוף לאחור). לכפוף וליישר ברך תוך הורדה והרמה של **השוק ומבלי לשנות את גובה הברך** – 10 פעמים (עובד גם על שווי משקל). לחזור על התרגיל 3 פעמים בכל רגל. ניתן לבצע את התרגיל גם תוך כדי ישיבה על כיסא.
2. עמידה בפישוק רחב, כפות רגליים פונות חוצה, גו זקוף. לרדת לכריעה קלה (כפיפה בברכיים) תוך שמירה על גו זקוף ובטן אסופה – ברכיים פונות חוצה. לרדת ולעלות 3 פעמים בתנועה איטית. ניתן במידת הצורך להיעזר במשענת כיסא, בשולחן או בקיר. אפשר להגדיל את מספר הירידות. ככל שירידים נמוך יותר – עולה דרגת הקושי. לנסות להגיע ל-3 סטים (סט = 3 ירידות)
3. ישיבה זקופה על כיסא, גב צמוד למשענת, ידיים אוחזות במושב הכיסא. לישר רגל אחת לפני (להקפיד לכווץ בטן). לכפוף וליישר ברך – 10 פעמים. לחזור על כל סט 3 פעמים בכל רגל.
4. לעלות ולרדת במדרגות (להתחיל עם 10 מדרגות ולנסות להגיע ל-20 מדרגות). במידת הצורך ניתן להיעזר תחילה במעקה ובהמשך לנסות בלעדיו. אפשר לעשות את התרגיל על מדרגה אחת – עליה וירידה – הרגל שעולה ראשונה היא גם זו שיורדת ראשונה. 5 עליות וירידות. להחליף את הרגל "העולה" ולחזור על התרגיל כשהרגל השניה מובילה. (בסה"כ 5 חזרות בכל רגל).

תרגילים לשמירה על גמישות וחיזוק של כפות הרגליים

1. עמידה בפישוק קל. לנסות להטות את הגוף לפני – משקל עובר לחלק הקדמי של כפות הרגליים – אצבעות אוחזות חזק ברצפה. להחזיר משקל לאחור אל העקבים עד שהאצבעות שואפות להתרומם מהרצפה. לחזור על העברת המשקל מספר פעמים תוך נסיון להגדיל הטיית הגוף.
2. עמידה בפישוק קל. להעביר משקל אל השפות הפנימיות של כפות הרגליים תוך כדי ניתוק שפות חיצוניות. להחזיר שפות חיצוניות ולנסות להרים שפות פנימיות – מעבר המשקל הוא מהחלק הפנימי של כפות הרגליים אל החלק החיצוני של כפות הרגליים ולהיפך.
3. ישיבה על כיסא, גב צמוד למשענת. לישר רגל אחת לפני (אפשר גם את שתי הרגליים בו זמנית). לעשות תנועות flex ו-point בכפות הרגליים. ניתן לעשות זאת כל פעם עם רגל אחרת, עם שתי הרגליים בו זמנית, לאותו כיוון או כאשר רגל אחת עושה תנועת point והשניה עושה תנועת flex. לחזור על התנועות בכל הזדמנות כאשר יושבים על הכיסא/כורסא וכו'. את תנועת כפות הרגליים אפשר לעשות גם בשכיבה במיטה.
4. ישיבה על כיסא, גב צמוד למשענת. לישר רגל אחת לפני (אפשר גם את שתי הרגליים בו זמנית) ולעשות תנועות מעגליות גדולות ככל האפשר עם כפות הרגליים – התנועה מתבצעת במפרק הקרסול. לחזור על התנועות בכל הזדמנות.

התרגילים שהובאו לעיל מתרכזים בעיקר בשיפור שווי המשקל,
בחיזוק רגליים ו**בתנועה של כפות הרגליים**. כמובן שלהם יש להוסיף
את התרגילים לתנועתיות המפרקים ולמתיחות של כל הגוף. אלה
תורמים לשמירה על טווחי תנועה, מעלים את מהירות תגובה, מעלים
את רמת הריכוז ובעצם – **יכולים למנוע נפילות עתידיות**.

בכל מקרה של שאלה, אי הבנה, צורך בהבהרה, רצון להגיב - אתם מוזמנים ליצור איתי
קשר באמצעות הדואר האלקטרוני או טלפונית.

בהצלחה!

שלומית רייפמן לויצקי

Shlomit53@gmail.com

050-8802201