



### הצעות לפעילות גופנית בבית:

נכנסתם לבידוד, דווקא בתקופה כזו לביצוע פעילות גופנית חשיבות עליונה, פעילות גופנית תסייע לנו לשמור על הבריאות הגופנית ותועיל גם לנפש. השתדלו לנוע כמה שיותר במרחב המותר. תופתעו, ניתן לבצע פעילות גופנית משמעותית גם בחדר.

### תרגילים לביצוע בבית:

1. קפיצות בחבל – יודעים לקפוץ- מצוין, לא יודעים – זה הזמן להתחיל ולנסות
2. צופים בטלוויזיה – צעדו במקום מול הטלוויזיה, אפשר לשלב ריצה קלה במקום
3. אוהבות/אוהבים לרקוד – השמיעו מוזיקה וקדימה.....
4. יש מדרגות בבית? מצוין, עליה וירידה במדרגות היא פעילות גופנית טובה (רק בזהירות...):

# עליה וירידה במדרגות ברצף

# עליה של מדרגה אחת וירידה של אחת, עלייה של שתיים

וירידה של שתיים וכן הלאה... כל פעם להוסיף מדרגה עד לסוף

גרם המדרגות...בזהירות.

# עלייה בצורות שונות: 2 רגליים צמודות, על רגל אחת, קפיצה

ברוח של שתי מדרגות. ירידה במדרגות באופן רגיל.

5. החלפות רגליים על מדרגות

6. קפיצות מצד לצד מעבר לקו (יכול להיות קו של מרצפות או להניח חבל על הרצפה)

7. עליה וירידה על כסא / שרפרף מספר פעמים (דאגו שיהיה יציב)

8. כפיפות בטן

9. כפיפות מרפקים על קיר / על כסא / בעמידת 6, או באופן רגיל

10. לקבוע מרחק מסוים ( 5 מטר) ולהתקדם באופנים שונים: הליכת 4, הליכת 6, זחילה,

דילוגים, צעדי רדיפה, הליכת מכרע, ניתורים על שתי רגלים / רגל אחת

11. כפיפת ופשיטת מרפקים אחורית על מיטה / כסא

12. בעזרת חישוק, או ציור מעגל על הרצפה לבצע ניתורים פנימה והחוצה בסדר משתנה.

13. מכרעים במקום תוך כדי החלפת רגליים, ניתן לנסות להחליף בניתור.

14. סקוואטים



## הצעות לשילוב התרגילים באימון:

### הצעה מס' 1:

1. חימום קל המורכב מקפיצות שונות, ריצה קלה מצד לצד, או ריקוד בבית במשך 7-10 דקות.
2. מתיחות, לתת דגש לחלקי הגוף שיעבדו באימון אותו אתם מבצעים
3. אימון בתחנות המשלב עבודה על חלקי גוף שונים: יש לבצע 2-3 סבבים בתחנות  
תחנה מס' 1: 10 כפיפות בטן ישרים  $2 \times$   
תחנה מס' 2: עליה וירידה במדרגות, קומה אחת  $6 \times$   
תחנה מס' 3: 10 כפיפות מרפקים על קיר  $3 \times$   
תחנה מס' 4: קפיצות בחבל במשך 1-2 דקות ללא הפסקה.
4. שחרור: 5 דקות הליכה ומתיחות.

### הצעה מס' 2: יש לבצע 2-3 סטים

1. חימום
2. סט של תרגילים בצורה עולה (פירמידה) / בצורה יורדת, לדוגמא:  
5 כפיפות מרפקים על קיר / רצפה  
10 עליות וירידות מדרגה  
15 כפיפות בטן  
20 החלפות רגליים על מדרגה  
פירמידה עולה: כל תרגיל בסט השני עולה ב5 חזרות  
פירמידה יורדת: כל תרגיל בסט השני יורד ב5 חזרות, יש להתחיל ממספרים גבוהים

### הצעה מס' 3:

- בין סט לסט, או בין תרגיל לתרגיל בתוך הסט הכנסת קטע אירובי:
- # ריצה בבית מצד לצד / היקפית
  - # קפיצה בחבל
  - # קפיצות במעגל, פנימה והחוצה
  - # ריקוד/שטיח ריקוד



### **דגשים לאימון:**

- אפשר לשמוע מוזיקה קצבית במהלך האימון, או אפילו להקשיב לחדשות ☺
- לחזור על התחנות במשך כמה פעמים על פי ההרגשה והכושר
- לשלב תרגילים נוספים שאתם מכירים: בטן אלכסונים, החלפות רגליים על כיסא / מדרגה, סוגי קפיצות שונים בחבל
- בתרגילי הבטן והידיים יש לנוח מעט בין הסטים, חצי דקה בערך.
- שילוב של פעילות ארובית, תרגילי כח וגמישות – יקל על השהיה בבידוד

**בריאות טובה לכולם, נפש בריאה בגוף בריא**

**פרופ' דני נמט, מנהל מרכז ספורט ובריאות, המרכז הרפואי מאיר**