

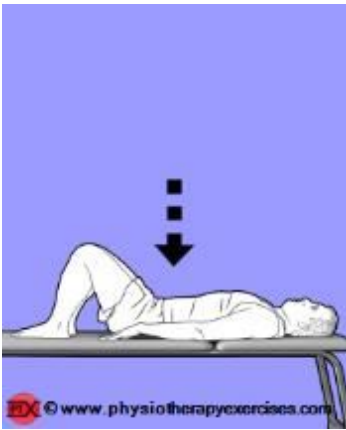
# חוברת תרגילים

## להפעלה כללית

### (חיזוק ומתיחות)

מטרה: חיזוק ושיפור שרירי הבטן

מנח המטופל: שכיבה על הגב, ברכיים כפופות ומקבילות, כפות רגליים מונחות על המיטה. כתפיים רפויות, אם צריך ניתן להניח כרית קטנה מתחת לראש. התרגיל: לוקחים שאיפה, ובנשיפה אוספים את הבטן מהאגן ועד לבית החזה כמו ריצרץ', נשארים עם בטן אסופה לספירה של 10 תו"כ נשיפה, ניתן לספור בקול.



מתיחת מקרבי הירך:

מטרה: לשמור על טווח תנועת הירכיים ועל אורך רקמה רכה

מנח מטופל: עמידה בפישוק קל, התרגיל: מקם עצמך בעמידת פישוק קל, והעבר משקל אל רגל ימין תו"כ כיפוף הברך מבלי שתעבור את קו אצבעות כף הרגל. יש לשמור על פוזיציה זו תוך הגעה למתיחה נעימה, בצד הפנימי של הירך הימנית. 3-5 נשימות עמוקות והעברת המשקל אל רגל שמאל- כנ"ל.



מתיחת שרירי השוק בישיבה:

מטרת התרגיל: מתיחה וחיזוק לשרירי השוק

מנח מטופל: ישיבה נוחה, כפות הרגליים מונחות היטב על הרצפה. ברכיים בכיפוף חלקי-ראה תמונה. התרגיל: יש לעבור בין מגע אצבעות לעקבים על הרצפה במהירות בינונית תחילה, ולאחר כ-15 חזרות לנסות לעלות מהירות. לבצע את התרגיל עד התעייפות, לשים לב לנשימה במהלך התרגיל.



\*ניתן לבצע את התרגיל גם בשכיבה על הגב

## מתיחת קרסול בישיבה:



מטרת התרגיל- שמירת טווח תנועת הקרסול ואורך רקמות רכות. מנח מטופל- ישיבה נוחה על כסא או מיטה, רגל ימין על רגל שמאל כך שכף רגל ימין היא מעל ברך שמאל. כף רגל שמאל מונחת היטב על הרצפה. התרגיל: יש להניע את קרסול כף רגל ובהונות רגל ימין בעזרת הידיים עד הגעה לסוף הטווח- מעלה מטה ובסיבובים לכל כף הרגל ולבהונות. ניתן גם לתרגל הרחקה של הבהונות אחת מהשנייה, לאחר מכן יש להחליף רגליים ולבצע את הנ"ל לכף רגל שמאל.

## מתיחת שרירי הירך הקדמיים:



מטרת התרגיל- למתוח את שרירי הירך הקדמיים ולשמור על אורך רקמות רכות מנח מטופל- יש לשכב על הבטן, ולהחליק את כף רגל שמאל לכיוון ברך ימין, ברך שמאל נפתחת החוצה (ראה תמונה) התרגיל: יש להגיע למנח הנ"ל עד הרגשת מתיחה עדינה בקדמת ירך שמאל. להישאר במנח לפחות 5 נשימות עמוקות ולשחרר, לבצע ברגל ימין כנ"ל.

## קוברה:



מטרת התרגיל: לשמור על טווח תנועה ואורך רקמות רכות בגב ירך בטן חזה וצוואר. מנח מטופל: יש לשכב על הבטן כשפלג הגוף העליון תמוך על המיטה. התרגיל: בשאיפה, נמקם את המרפקים מתחת לכתפיים, נהדק את הישבנים אל המיטה ונתרומם על המרפקים והאמות עם הראש הכתפיים והגב. נישאר במנח זה 5 נשימות עמוקות ונרד חזרה לשכיבה על הבטן. יש לחזור על התרגיל 3 פעמים לפחות.

במידה ונוצר כאב או עומס בגב תחתון יש להקפיד על איסוף הישבנים אל המיטה, וניתן לעלות לגובה נמוך יותר עם פלג הגוף העליון.

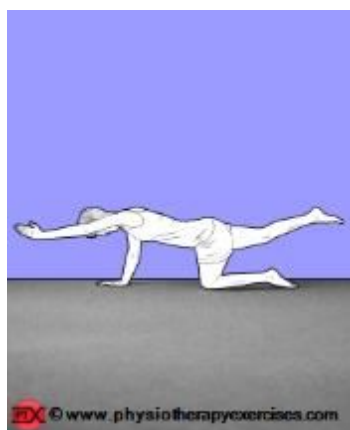
אופציה נוספת היא לקחת את פלג הגוף העליון (ידיים ראש כתפיים מחוץ למיטה ולעלות מעלה ממצב של כיפוף (מחוץ למיטה) אל ישר –גוף מקביל אל הרצפה.

תרגיל מתקדם יותר רואים בתמונה התחתונה- כשהידיים ישרות בעת התרוממות.





מטרת התרגיל: חיזוק שרירי הגב.  
 מנח המטופל: נתחיל בעמידת 6 על הרצפה/ מיטה רחבה באמצע המיטה.  
 נשים לב שהברכיים בפישוק קל ברוחב האגן והידיים מונחות בקו הכתפיים.  
 התרגיל: נרים תחילה יד ימין מעלה יחד עם המבט לכיוון אצבעות כף יד ימין, נבצע 3 חזרו ולאחר מכן נרים את יד שמאל מעלה + מבט.  
 לאחר מכן נרים את רגל ימין מעלה וניישר את הברך, עקב אקטיבי, נחזור על הפעולה 3 פעמים, ונבצע עם רגל שמאל כנ"ל  
 לאחר מכן נרים את יד ימין ורגל שמאלה יחד מעלה נישאר 3 נשימות ונחזור חזרה, נרים ת יד שמאל ורגל ימין יחד כנ"ל. נחזור על התרגיל בשני הצדדים עד התעייפות. יש לשמור על אגן וגוו ישרים במהלך התרגיל.



חיזוק שרירי הליבה במנח פלנאק על אמות:

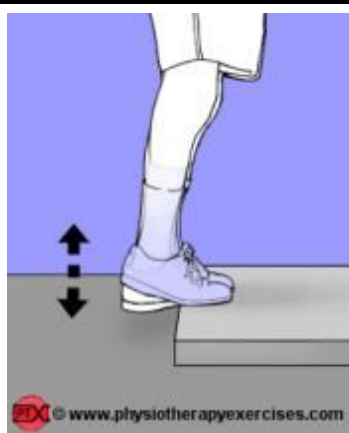


התחל בשכיבה על הבטן, הנח את המרפקים מתחת לכתפיים כך שפלג הגוף העליון יתרומם, הישען עם בהונות הרגליים על הרצפה והרם את האגן והברכיים מעלה למנח פלאנק. הישאר בתנוחה זו 3 נשימות עמוקות והרפה לשכיבה על הרצפה. במידה וניתן הישאר זמן נוסף על האמות.  
 להורדת דרגת הקושי ניתן ליישר ברך אחת ואת השנייה להשאיר תמוכה ברצפה. להעלאת דרגת הקושי- ניתן ליישר את המרפקים לפלאנק מלא.



מטרת התרגיל- לשפר את יכולת הניידות וחיזוק הרגליים הנחייה- עמוד עמידה ישרה ויציבה, קח צעד גדול קדימה עם רגל ימין, הישאר בעמידה זו 3 נשימות וחזור חזרה, לאחר מכן בצע צעד גדול קדימה עם רגל שמאל כנ"ל. חזור על הביצוע 5 פעמים לכל צד ולאחר מנוחה נסה לבצע הליכת לאנג'- צעד גדול בימין ומיד אחריו צעד גדול בשמאל. במידה והש"מ לקוי יש לבצע את התרגיל לצד מעקה או קיר שניתן להיתמך בהם. להעלאת הקושי ניתן לבצע במהירויות שונות- מהר, לאט. ניתן לתרגל גם לצדדים ולאחור.

### עליית עקבים על מדרגה:



מטרת התרגיל- לחזק את שרירי השוק האחוריים הנחייה: עמוד על מדרגה ליד מעקה יציב, הנח את העקבים מחוץ למדרגה התרגיל" בצע עלייה וירידה של העקבים מעלה ומטה ככל הניתן עד להתעייפות. חזור על התרגיל 3 סטים.

### קפיצה מעמידה צמודה לפישוק



מטרה: שיפור ש"מ וחיזוק הרגליים התרגיל- יש להתחיל בעמידה ברגליים צמודות, לקחת שאיפה לכפוף מעט את הברכיים ובנשיפה לקפוץ לעמידת פישוק, שאיפה ובנשיפה לקפוץ חזרה לעמידה צמודה. לחזור על התרגיל עד התעייפות.



מטרת התרגיל: חיזוק שרירי האגן הנחייה: בשכיבה על הגב, ברכיים כפופות וצמודות. כיווץ הישבנים אחד אל השני, איסוף שרירי רצפת האגן, והרמת האגן מעלה ככל הניתן. הישארות במנח זה 3 נשימות ואז הרפייה איטית חזרה לשכיבה. חזרה על התרגיל עד התעייפות. במידה ומתעורר לחץ או כאב בגב התחתון שלא משתפר לאחר מס' חזרות של התרגיל, ניתן גם לבצע ללא הרמה של האגן, רק איסוף הישבנים ורצפת האגן. ניתן להעלות קושי ע"י יישור רגל באוויר (תמונה קטנה).



- לאחר ביצוע התרגיל ניתן לבצע מתיחה של שרירי האגן ע"י השמת רגל על רגל, (קרוסול על ברך) פתיחה של הברך העליונה החוצה וקירוב הרגליים במבנה זה אל הבטן בעזרת הידיים למתיחה נעימה של שרירי האגן של הרגל העליונה. להישאר 5 נשימות עמוקות ולרדת מטה, להחליף רגליים.

#### מתיחת שרירי השוק מול קיר:



מטרה- שיפור טווח תנועת הקרוסול ושמירת אורך רקמות רכות הנחייה: בעמידה מול קיר, רגל ימין קדימה שמאל אחורה (ראה תמונה), ידיים בגובה כתפיים על הקיר, אגן מקביל לקיר. נכופף את ברך ימין קדימה עד למתיחה של שוק ימין, ניתן לקרב או להרחיק את רגל ימין בהתאם למצב המתיחה. נישאר במתיחה נעימה 5 נשימות עמוקות. נחזור לעמידה צמודה. לאחר מכן נחליף בין הרגליים.



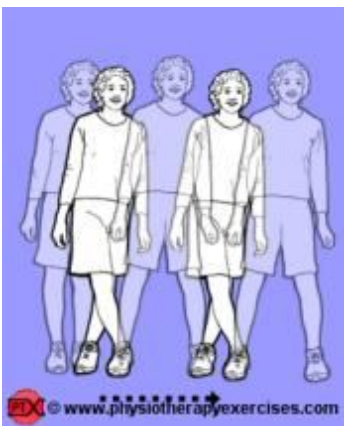
מטרה- שליטה בשרירי הכתפיים והצוואר הנחייה- יש להתחיל בשכיבה על הבטן, רגליים צמודות. נמקם את כפות הידיים מתחת לכתפיים, מרפקים צמודים לגוף. בשאיפה נעלה את פלג הגוף העליון- ראש כתפיים וגוו עליון תוך דחיפת המרפקים אל הרצפה ואיסוף ישבנם לכיוון הרצפה ואיסוף הסנטר אל בית החזה. נישאר 2-3 נשימות ונרד חזרה. נחזור על התרגיל עד התעייפות.

מתיחת החתול

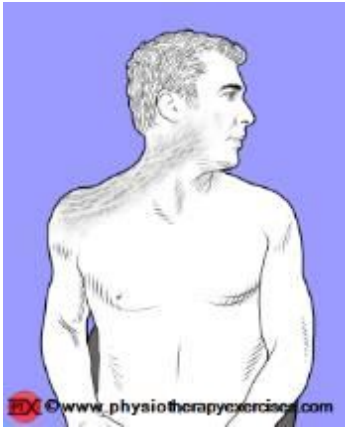


מטרת התרגיל: עידוד להנעת הגב תו"כ תרגול נשימות מלאות הנחייה: נתחיל בעמידת 6 על הרצפה או אמצע מיטה רחבה. ידיים ברוחב כתפיים ובקו הכתפיים, ברכיים ברוחב ובקו האגן. התרגיל- ניקח שאיפה עמוקה, ובנשיפה נתחיל לעגל את מעצמות האגן מעלה חוליה חוליה עד הגעה לצוואר והראש- יורד עם מבט לכיוון הטבור, באיפה הבאה פתיחה ויישור הגב מהאגן מעלה עד הגעה להרמת הצוואר והראש מעלה. מומלץ לחזור על התרגיל לפחות 5 פעמים.

הליכת קירוס (הצלבת רגליים)



מטרת התרגיל- לשפר ש"מ וקורדינציה הנחייה- עמוד עמידה נוחה. החל להעביר את רגל ימין מעבר לרגל שמאל (ראה תמונה) ולאחר מכן פתח את רגל שמאל לפישוק קל, חזור על תרגיל למס' צעדים ולאחר מכן החלף את הכיוון כך שרגל שמאל עוברת מעל ימין וימין נפתחת לפישוק קל. יש לבצע עד התעייפות. ניתן לתרגל בשינוי מהירות- לאט, מהר. במידה ואינך יציב מבחינת ש"מ אין לבצע את התרגיל לבד!!! \* להגברת הקושי ניתן להוסיף תנועת ידיים לכיוון הנגדי של ההתקדמות(ראה תמונה)



בישיבה או עמידה נינוחות: כתפיים רפויות, נפנה את המבט אל מעבר לכתף ימין, נישאר 5 נשימות עמוקות ונחזור למרכז, לאחר מכן הפנה את המבט אל מעבר לכתף שמאל כנ"ל.



נוריד את אוזן ימין לכיוון כתף ימין, ונוסיף מתיחה בעזרת יד ימין על אוזן שמאל. הישארות 5 נשימות עמוקות והרפייה. לאחר מכן כנ"ל לצד שמאל.

---

תנועתיות הצוואר בישיבה:

---



בישיבה זקופה, כפות רגליים מונחות רכות על הרצפה, ברכיים מעט פתוחות, ישיבה בקדמת הכסא/מיטה. נבצע תנועות צוואר מעלה ומטה תחילה בטווח קטן ולאחר 5 חזרות ניתן להגדיל את טווח התנועה. צוי להרים את הראש מעלה בשאיפה ולהוריד מטה בנשיפה. נחזור על התנועה עד התעייפות. אם מתעוררת סחרחורת נפסיק את התרגיל. ניתן לאחר מכן להניע את הראש גם מצד לצד ואזן לכתף עד התעייפות. לאחר מכן לבצע סיבובי ראש.

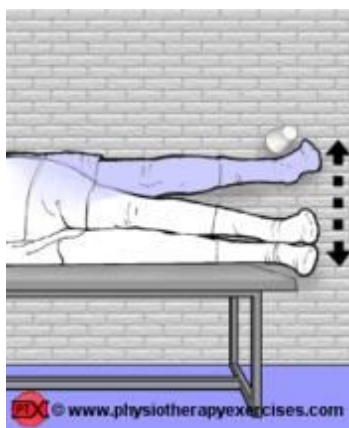




התרגיל: בשכיבה על הגב, נכופף את ברך ימין ונקרב אותה ככל הניתן אל הבטן, נניח רצועה על כף הרגל הימנית מעל העקב, וניישר את הרגל כלפי מעלה ככל הניתן, נרפה את הכתפיים והמרפקים אל הרצפה ועקב ימין אקטיבי לכיוון התקרה. נישאר במתיחה נעימה כ-5 נשימות עמוקות, רגל שמאל עם עקב אקטיבי על הרצפה.

ולאחר מכן נרפה את הרגל אל הרצפה.  
נבצע את המתיחה כנ"ל לרגל שמאל.

חיזוק מרחיקי הירך בעמידה/שכיבה על הצד:



עמוד עמידה נוחה לצד מעקה יציב, למקרה הצורך. בצע הנפה של הרגל גבוה ככל הניתן, כשהבוחן הקטנה והעקב מובילות את התנועה, הברך מביטה קדימה. חזור על התנועה עד להתעייפות ולאחר מכן בצע עם הרגל השנייה.  
\* ניתן לבצע את התרגיל גם בשכיבה על הצד.

נשב על הרצפה או על מיטה רחבה באמצע שלה.

נקרב כף רגל אל כף רגל ונשלח את הברכיים הצידה ולמטה, ננסה להתקרב עם האגן אל כפות הרגליים ככל הניתן למתיחה עדינה.

ניקח שאיפה, נניח את כפות הידיים על כפות הרגליים ועם המרפקים ניתן עוד דחיפה עדינה להורדת הברכיים מטה בנושיפה.

נישאר בתנוחה זו 5 נשימות עמוקות כאשר בכל נשיפה ננסה להרכין את הראש לכיוון כפות הרגליים.

להורדת הקושי- ניתן לשבת על כרית להגבהת האגן.



### חיזוק מיישרי הירך בשכיבה על הבטן:

בשכיבה על הבטן, ראש וכתפיים רפויים על הרצפה/מיטה.

נהדק את האגן אל המיטה/רצפה, ונרים את רגל ימין כולה באוויר גבוה ככל הניתן, נחזור חזרה ונרים את רגל שמאל כנ"ל.

נחזור על התנועה עד להתעייפות.

\* ניתן לתרגל גם בעמידה מול מעקה יציב, ע"י הנפת רגל ישרה לאחור.



### חיזוק מכופפי הירך בעמידה:

בעמידה מול/לצד מעקה יציב, נעמוד עמידה זקופה.

נרים את ברך ימין 90 מעלות ונוריד לחאר מכן נרים את ברך שמאל ל90 מעלות ונוריד, נחזור על התנועה עד התעייפות ונחזור על התרגיל 3 פעמים.

להוספת דרגת קושי- ניתן להרים את הברך ל90 מעלות ואז ליישר את הברך קדימה ולהחזיק במנח זה ל-2-3 נשימות עמוקות, לחזור לעמידה ישרה ואז לבצע עם הרגל השנייה.





התחל בעמידה נינוחה לצד מעקה/ קיר. עמוד על רגל ימין ובצע תנועת מעגל של ירך שמאל (העלאת ברך מעלה, פתיחה החוצה, אחורה וחזרה למעלה) בצע מס' חזרות עד התעייפות ואז הפוך את כיוון הסיבוב. לאחר מכן בצע את התרגיל עם רגל ימין.  
To improve the ability to swing the leg when running.

חיזוק מכופפי הירך בשכיבה:



נתחיל בשכיבה על הגב, ונאפשר לרגל ימין לרדת מחוץ למיטה. נשים לב שהאגן מונח על המיטה למנוע החלקה, ואם הרגל אינה מגיעה לרצפה ניתן להניח תחתיה כרית או שרפרף. בשאיפה נניף את הרגל מעלה לכיוון הבטן ובנשיפה נוריד אותה חזרה מטה מחוץ למיטה. ניתן לעלות בכיפוף ברך ולרדת ביישור הברך אם לא נוצר עומס על גב תחתון. ניתן גם לכופ את הברך השמאלית ולהניח את כף רגל שמאל על המיטה. לבצע חזרות עד התעייפות ולאחר מכן לשכב כך שרגל שמאל תוכל לצאת מהמיטה ולתרגל כנ"ל.

מתיחת מכופפי הירך בשכיבה:



את המתיחה הבאה נבצע תחילה בישיבה על המיטה, כשהרגליים מונחות מחוץ למיטה, נתפוס בשתי הידיים את ברך ימין ולאט לאט נעבור לשכיבה אחורנית תוך נשיפה והנחת הראש (ראה תמונה). המתיחה תורגש בירך שמאלית קדמית.  
נישאר 5 נשימות עמוקות במנח ואז נרפה את ברך ימין נחזור לישיבה דרך גלגול לצד ימין ונבצע אותו הדבר לצד השני.



נתחיל בעמידה לצד שולחן יציב או מעקה/שיש.  
נניח את הידיים על השולחן /מעקה ונרד מטה למכרע כשהאגן מוביל את התנועה  
נמוך ככל הניתן. כדי לחזור לעמידה נדחוף את הרצפה עם העקבים ניישר את  
הברכיים ונביא את האגן קדימה.  
נחזור על התרגיל עד להתעייפות.

לשבת ולקום מכסא ללא עזרת הידיים:



שב ישיבה נינוחה על כסא יציב. התקדם עם האגן אל קדמת הכסא, הצלב את ידיך  
על בית החזה, כעת תוך העברת משקל קדימה התרומם לעמידה לאט (ספירה של 3)  
וחזור לישיבה לאט.

חזור על התרגיל עד התעייפות.

לאחר מכן ניתן לגוון במהירות הקימה וההתיישובות- מהר יותר לאט יותר.

יש להימנע מקריסה לישיבה על הכסא.

מתיחה לזוקפי הגב בשכיבה:



שכב על הגב והרפה את הגוף ככל הניתן, קח 2-3 נשימות עמוקות.  
בנשיפה הבאה הבא את הברכיים לכיון החזה ככל הניתן, והנח את ידיך על הברכיים,  
הרפה את המתנית והאגן אל הרצפה/מזרון, והישאר במנח זה 5 נשימות עמוקות.  
ניתן לאחר מכן לנוע עם הברכיים מצד לצד או לפתוח את הברכיים לצדדים או לצייר  
עיגולים. לאחר מכן חזרה לשכיבה רפויה.



בעמידה נינוחה ברוחב האגן על הרצפה, מקם את הידיים על המתניים/גב תחתון, בצע כפיפה לאחור בשאיפה ככל הניתן, וחזור לעמידה רגילה בנשיפה. יש לשמור על הברכיים ישרות לאורך התרגיל.  
יש לבצע חזרות עד להתעייפות ואין להגיע לעומס בגב התחתון.

### מתיחת "גב שולחן":



עמוד עמידה נינוחה מול מעקה יציב או שולחן. הנח את 2 ידיך על השולחן וקח 2 צעדים גדולים אחורנית. הגב יורד ישר מטה והאגן מכוון לתקרה. הברכיים יכולות להיות מעט כפופות, הכתפיים משוחררות, כפות הידיים דוחפות את המעקה/שולחן כך שהאצבעות מתיישרות. הישאר במנח זה 5 נשימות עמוקות ואז צעד לאט קדימה לכיוון הידיים.  
רצוי לחזור על תרגיל זה 3 פעמים לפחות.

### מתיחת הגב:



מטרת התרגיל- למתוח ולשמור על אורך שרירי הגב.  
מנח המטופל: נתחיל בעמידת 6 על הרצפה או על מיטה רחבה באמצע, בהונות הרגליים נחות על הרצפה/מיטה..  
התרגיל- נוריד את האגן בנשיפה לכיוון העקבים ככל הניתן, במקביל נמתח את הידיין קדימה על הרצפה/המיטה. ניתן להניח כרית מתחת למצח להקלה בהישארות במתיחה, וניתן להניח גם כרית בין האגן והעקבים.  
נישאר במתיחה זו 5 נשימות עמוקות לפחות.

