



כל העולם כולו גשר צר מאד
והעיקר לא לפחד כלל... ולא ליפול

שם המרצה: לרר זהר Be.d בחינוך הגופני ובספורט



בא לכבות טלפונים סלולריים

סדנת שיווי משקל

היבטים פיזיולוגיים בגיל השלישי :

ירידה בכושר הגופני : סבולת כוח מהירות גמישות קואורדינציה

קואורדינציה : תיאום עצבי שרירי

מערכת העצבים : אינה ניתנת כמעט לשינוי או שיפור

מערכת השרירים : ניתנת לשיפור משמעותי

סדנת שיווי משקל



סדנת שיווי משקל

שיווי משקל: עם עליית הגיל חלה ירידה ביכולת שיווי המשקל.

ירידה ביכולת שיווי המשקל מביאה לירידה ב:

- ביטחון העצמי
- יכולת הליכה
- התמצאות במרחב
- וכד'...

שיפור יכולת שיווי המשקל אפשרי בכל גיל, יסייע בחיי היום יום
ויגן מפני נפילות ופציעות מיותרות

שיפור ביכולת גופנית ניתן להשיג
מתרגול יום יומי

תרגול ייחודי לצרכים אישיים מצריך בניית תכנית אישית

סדנת שיווי משקל

תרגילים לשיפור יכולת שיווי המשקל:



קימה נכונה

לאחר קידום הישבן למצב של ישיבה על קצה הכיסא, בהושטת ידיים קדימה, שמירה על גו זקוף, קימה תוך שימוש בעיקר ברגליים. לבעלי בעיות ברכיים, יש להשתמש במסעדי יד לשלב הראשון של הקימה.

סדנת שיווי משקל

תרגילים לשיפור יכולת שיווי המשקל:



הרמת רגל לסרוגין

בעמידת מוצא, הרמת רגל תוך אחיזה ע"י היד הנגדית במשענת הכיסא.
החלפה לסרוגין של הידיים והרגליים. הידיים מבצעות תיפוף.

סדנת שיווי משקל

תרגילים לשיפור יכולת שיווי המשקל:



הרמת רגל לסרוגין - שלב מתקדם

בהרמת רגל, תיפוף ע"י אצבע אחת ולאחר מכן, עזיבת ידיים לחלוטין.
בשלב מתקדם יותר ניתן להוסיף עיניים עצומות.

סדנת שיווי משקל

תרגילים לשיפור יכולת שיווי המשקל:



הנפות רגל

בעמידה לצד משענת של כיסא, הרגל הרחוקה מבצעת את התרגילים:
הנפות לאחור, הנפות לפנים, סיבוב לפנים, סיבוב לאחור

סדנת שיווי משקל

תרגילים לשיפור יכולת שיווי המשקל:



עמידה על טבעת גומי

עמידה על רגל אחת כשכריות כף הרגל דורכות על הרצפה בתוך טבעת הגומי. הטבעת מהווה תמיכה קלה בכף הרגל כך שקל יותר לעמוד על רגל אחת עם טבעת מאשר ללא.

סדנת שיווי משקל

תרגילים לשיפור יכולת שיווי המשקל:



פיתה לשיווי משקל

עמידה על חצי כדור ייעודי לפיתוח שיווי משקל בשתי רגליים או ברגל אחת ו/או הליכה מכדור לכדור כאשר הכדורים מסודרים בשורה.

סדנת שיווי משקל

תרגילים לשיפור יכולת שיווי המשקל:



תרגילי גמישות

תוך אחיזה במשענת, אחיזה בקרסול והבאת עקב לכיוון הישבן.
גם בתרגיל זה ניתן לשלב אימון שיווי משקל.

סדנת שיווי משקל

תודה רבה

לפרטים נוספים ושאלות ניתן לפנות גם בדוא"ל ובסלולרי:

zohar@shiluvim.biz

052-2813367

או באתר:

www.shiluvim.biz