

אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית

הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

אימון בכיס - כרטיסייה יום ראשון (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 1-2 סטים, סבבים)



תרגיל 1 - רגליים

מעבר מישיבה לעמידה יש לשמור על תנועה יציבה ובטוחה.
(10 פעמים)



תרגיל 2 - חזה

שכיבות סמיכה (כפיפות ופשיטות מרפקים) בעזרת הגבהה (שולחן / שני כיסאות יציבים). יש לשמור על תמיכה יציבה למניעת נפילה וקיבוע עמוד השדרה במהלך התרגיל. (10 פעמים)



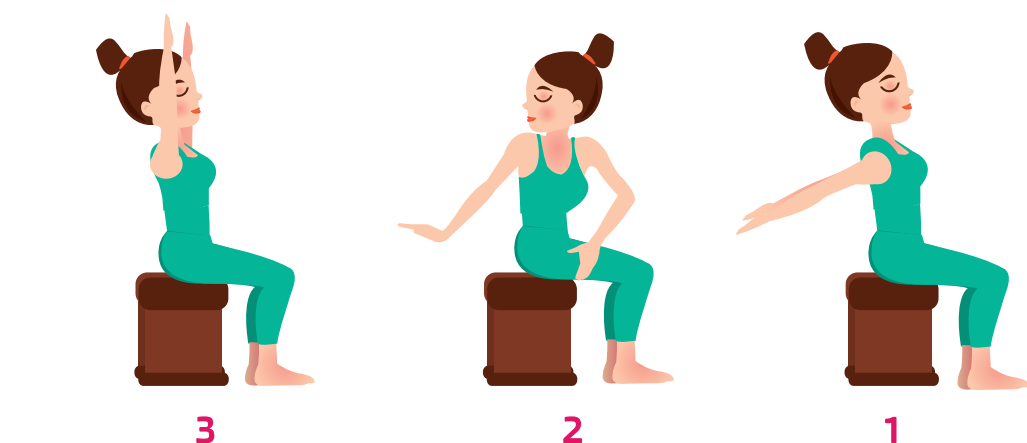
תרגיל 3 - זרוע אחורית

פשיטת מרפקים (מקבילים) בעזרת הגבהה (שולחן / שידה / כיסא יציב). יש לשמור על כפות הרגליים על הקרקע, גוף באוויר, גזקוף, וישבן קרוב ככל הניתן לכיסא. (10 פעמים)



תרגיל 4 - בטן

הנחת אמות הידיים על הגבהה (שולחן / שידה / כיסא יציב) למשך 15-30 שניות. יש לשמור על קיבוע עמוד שדרה ונשימה סדירה במהלך התרגיל.



תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה למשך 30 שניות. 2. פיתול הגו ביד ורגל נגדית למשך 15 שניות (בכל צד). 3. לסיום הרמת הידיים מעלה במתיחה מעל הראש למשך 15 שניות נוספות.

אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

אימון בכיס - כרטיסייה יום שני (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 1-2 סטים, סבבים)

תרגיל 1 - הליכה/ריצה

הליכה/ ריצה במקום תוך הרמת ברכיים (ניתן עד 90 מעלות),
למשך 30-60 שניות.



תרגיל 2 - רגליים

עמדו בסמוך לשולחן או כיסא יציב, בצעו פסיעה (מכרע) לפניכם
ברגל אחת תוך שמירה על זווית של כ-90 מעלות בברכיים בכל
רגל. בצעו כפיפה ופשיטה של הברכיים במנח זה (8-10 פעמים)
והחליפו צד. יש לשמור על תנועה אנכית מטה בגו ישר ומבט
לפנים לנקודה יציבה.



תרגיל 3 - זרוע אחורית

פשיטת מרפקים (מקבילים) בעזרת הגבהה (שולחן / שידה /
כיסא יציב). יש לשמור על כפות הרגליים על הקרקע, גוף באוויר,
גו זקוף, וישבן קרוב ככל הניתן לכיסא. (10 פעמים)



תרגיל 4 - זוקפי גו

עברו לעמידת שש, תוך הנחת הברכיים על משטח רך (מזרון או
כרית), הרימו יד לפניכם ורגל נגדית לאחור למשך 10 שניות לכל
צד. יש לשמור על קיבוע עמוד שדרה ונשימה סדירה.



תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה
למשך 30 שניות. 2. הטו את הגו לפניכם תוך קיבוע עמוד שדרה
עד תחושת מתיחה בירך האחורית למשך 15 שניות (בכל צד). 3.
עמדו לצד קיר או כיסא יציב, כפפו ברך אחת לאחור ומתחו את
שריר הירך הקדמית למשך 15 שניות בכל צד.



3

2

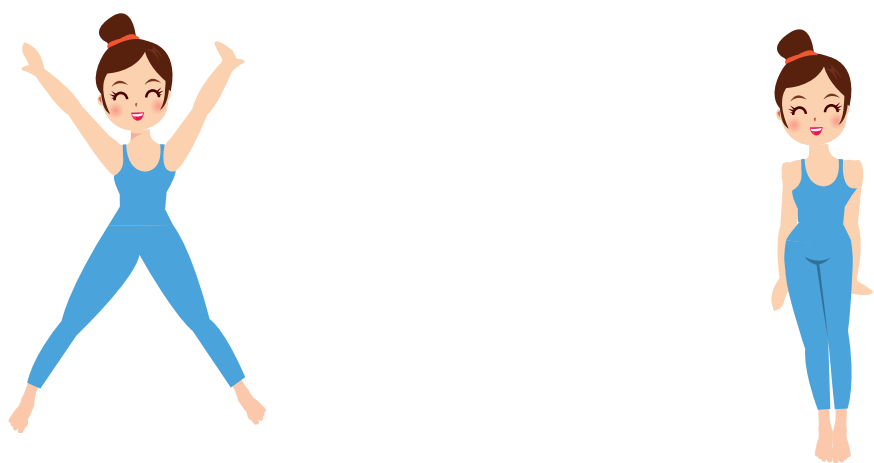
1

אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית

הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

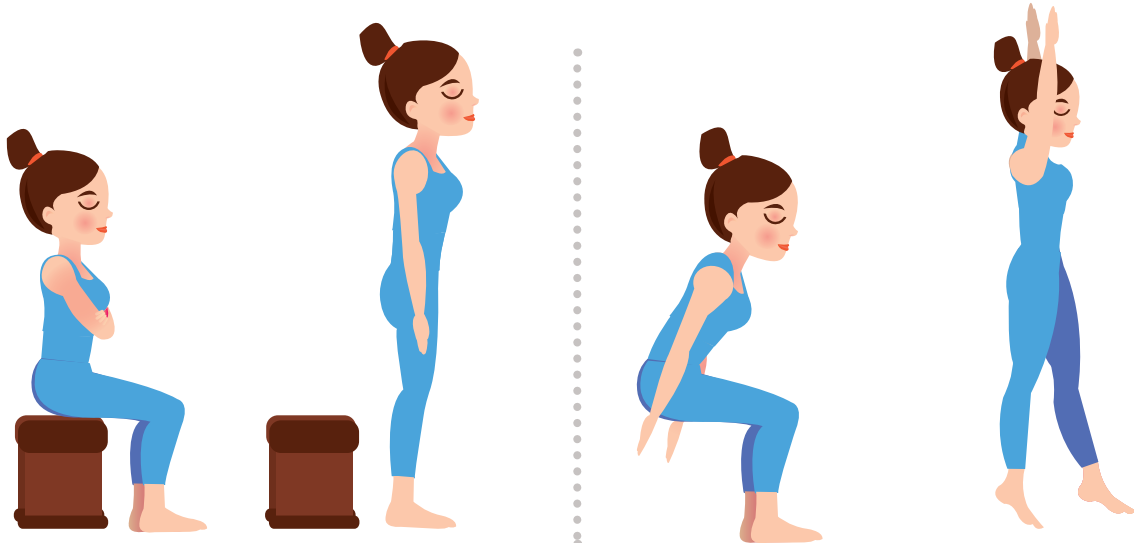
אימון בכיס - כרטיסייה יום שלישי (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 1-2 סטים, סבבים)

תרגיל 1 - פישוק-סגירה



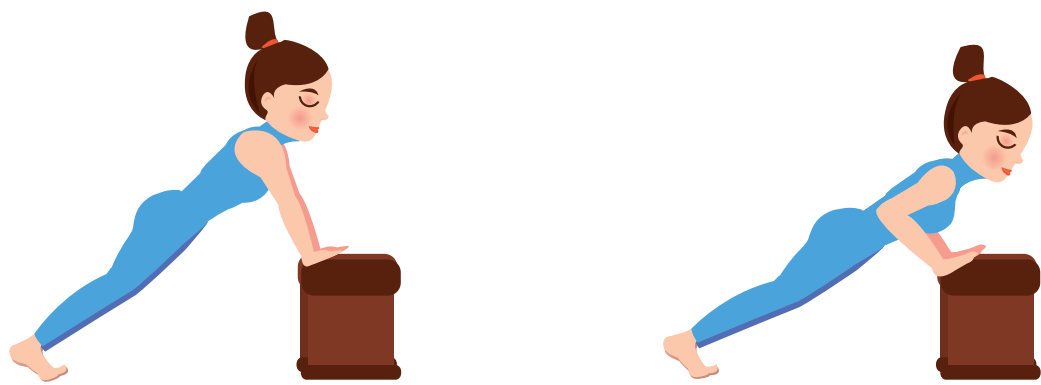
מעבר מעמידה לעמידת פישוק בקפיצה או ללא קפיצה (בצעד לצד). יש לשמור על תנועה נוחה, ללא כאב, תוך קיבוע עמוד שדרה ויציבות מלאה. (8-10 פעמים).

תרגיל 2 - כוח מתפרץ



בצעו 5-8 קפיצות במקום תוך נתיחה רכה על הרצפה או על מזרון יציב. יש לשמור על קפיצה קלה ולא גבוהה אשר מתאימה לכם ואשר אתם מרגישים בה בטוח ויציב ללא כאב או סיכון לנפילה. (במידה ואינכם מעוניינים לקפוץ, ניתן לבצע תרגיל מעבר משיבה לעמידה עשר פעמים).

תרגיל 3 - חזה



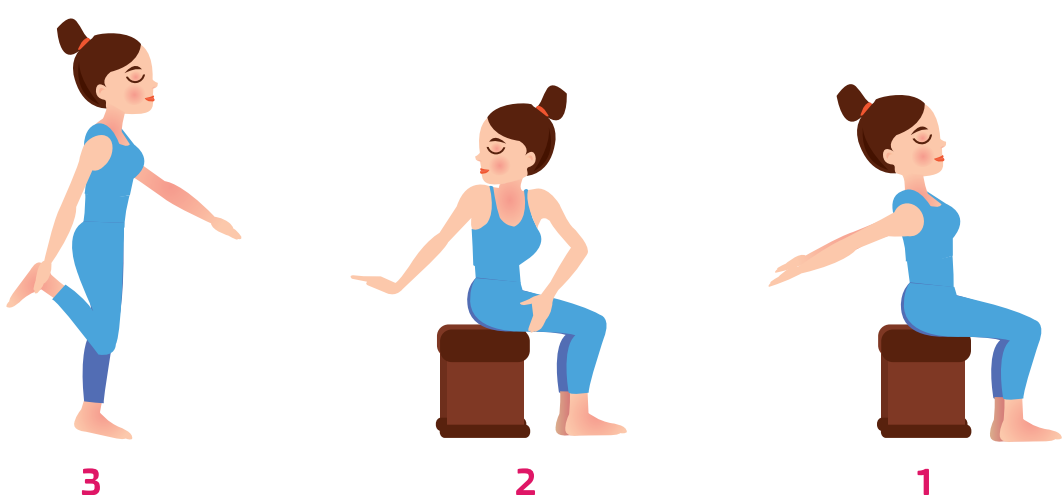
שכיבות סמיכה (כפיפות ופשיטות מרפקים) בעזרת הגבהה (שולחן / שני כיסאות יציבים) יש לשמור על תמיכה יציבה למניעת נפילה וקיבוע עמוד השדרה במהלך התרגיל. (10-15 פעמים)

תרגיל 4 - ירך אחורית וישבן



בשכיבה על מזרון / שטיח בצעו הרמות אגן תוך הנחת כפות הרגליים על הרצפה ושמירה על תמיכה של הכתפיים והעורף עם הרצפה (ניתן לבחור דרגה קושי גבוהה יותר תוך ביצוע התרגיל עם רגל אחת באוויר). יש לשמור על קיבוע עמוד שדרה ונשימה סדירה. (10 פעמים)

תרגיל 5 - מתיחות



1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה למשך 30 שניות. 2. בצעו פיתול בעמוד השדרה תוך מבט לאחור למשך 15 שניות (בכל צד). 3. עמדו לצד קיר או כיסא יציב, כפפו ברך אחת לאחור ומתחו את שריר הירך הקדמית למשך 15 שניות בכל צד.

אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית

הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

אימון בכיס - כרטיסייה יום רביעי (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 1-2 סטים, סבבים)

תרגיל 1 - הליכה/ריצה

הליכה/ריצה במקום תוך הרמת ברכיים (ניתן עד 90 מעלות), למשך 90-120 שניות.

תרגיל 2 - רגליים

מעבר משיבה לעמידה בפיוסוק רחב יש לשמור על תנועה יציבה ובטוחה. (10 פעמים). ניתן לבצע את התרגיל עם אחיזה במשקולת יד, בקבוק מים (ליטר וחצי) או תיק צד לבחירתכם.

תרגיל 3 - כתפיים

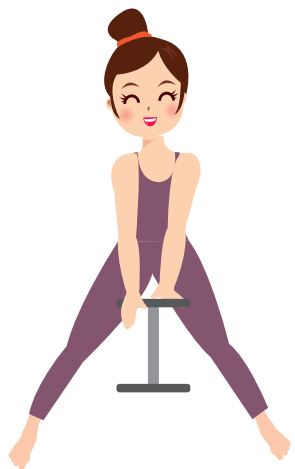
לחיצת כתפיים בישיבה או עמידה. בצעו יישור הידיים מעלה אל מעל הראש תוך אחיזה במשקולות יד או בקבוקי מים (חצי ליטר / ליטר וחצי. הערה: ניתן לבצע גם ללא משקל). יש לשמור על שליטה בתנועה מעלה ומטה בטווח שנוח לכם, תוך שמירה על נשימה סדירה (הוצאת אוויר בלחיצה מעלה). (10 פעמים)

תרגיל 4 - שרירי בטן

בשכיבה על מזרון / שטיח בצעו כפיפות לפני תוך ניתוק הגב העליון (השכמות) מהרצפה. יש לשמור על שליטה בתנועה, מבט לפנים בזווית מעלה בטווח שנוח לכם ונשימה סדירה (10 פעמים). ניתן לבחור דרגת קושי גבוהה יותר תוך הרמת הרגליים באוויר.

תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה למשך 30 שניות. 2. מתחו את הידיים ישרות לפני מול בית החזה תוך קימור קל של החלק העליון של הגב למשך 15 שניות. 3. בישיבה יציבה, כפפו את הגו לצד אחד, תוך מתיחה צידית של הגוף למשך 15 שניות בכל צד.



3



2



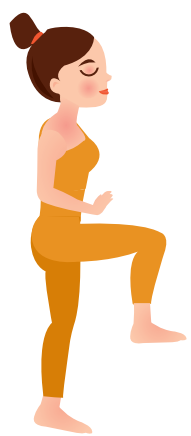
1

אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

אימון בכיס - כרטיסייה יום חמישי (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 1-2 סטים, סבבים)

תרגיל 1 - הליכה/ריצה

הליכה/ ריצה במקום תוך הרמת ברכיים (ניתן עד 90 מעלות),
למשך 60-90 שניות.



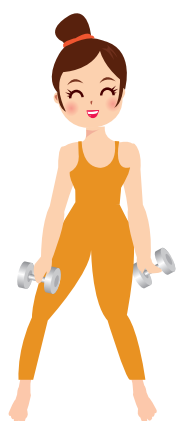
תרגיל 2 - רגליים

בישיבה יציבה, פשטו את הברך לפנים ללא מגע עם הרצפה ותוך
הוצאת אוויר בכל תנועה ושמירה על יציבות עמוד השדרה.
(10-15 פעמים בכל רגל)



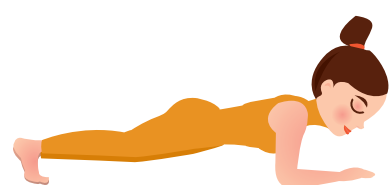
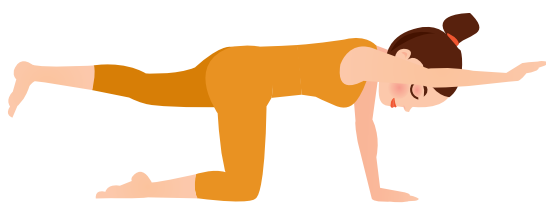
תרגיל 3 - כתפיים

בעמידה בצעו הרחקת זרועות לצדדים, עד זווית של 90 מעלות
בכתפיים (זורע מקבילה לקרקע). יש לשמור על שליטה בתנועה,
טווח תנועה נוח ונשימה סדירה. (עשר פעמים). (ניתן לאחוז
במשקולות יד / בקבוקי מים).



תרגיל 4 - שרירי בטן וזקפי גו

התחילו בשכיבת אמות על מזרון או ספה יציבה, החזיקו את הגוף
במצב סטטי למשך 15-30 שניות ושמרו על נשימה סדירה. לאחר
מכן עברו לניתוק היד והרגל הנגדית בין 5-10 פעמים בכל צד.
(ניתן לבצע את התרגילים מול הרצפה על מזרון או בעזרת הגבהה
יציבה).



תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה
למשך 30 שניות. 2. פיתול הגו ביד ורגל נגדית למשך 15 שניות
(בכל צד). 3. לסיום הרמת הידיים מעלה במתיחה מעל הראש
למשך 15 שניות נוספות.



3

2

1

אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית

הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

אימון בכיס - כרטיסייה יום שישי (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 1-2 סטים, סבבים)

תרגיל 1 - צעידה/ריצה

הליכה/ריצה במקום תוך הרמת ברכיים (ניתן עד 90 מעלות), למשך 90-120 שניות.

תרגיל 2 - רגליים: כוח מתפרץ

בצעו 5-10 קפיצות במקום תוך נתיחה רכה על הרצפה או על מזרון יציב. יש לשמור על קפיצה קלה ולא גבוהה אשר מתאימה לכם ואשר אתם מרגישים בה בטוח ויציב ללא כאב או סיכון לנפילה. (במידה ואינכם מעוניינים לקפוץ, ניתן לבצע תרגיל מעבר מישיבה לעמידה עשר פעמים).

תרגיל 3 - זרוע אחורית

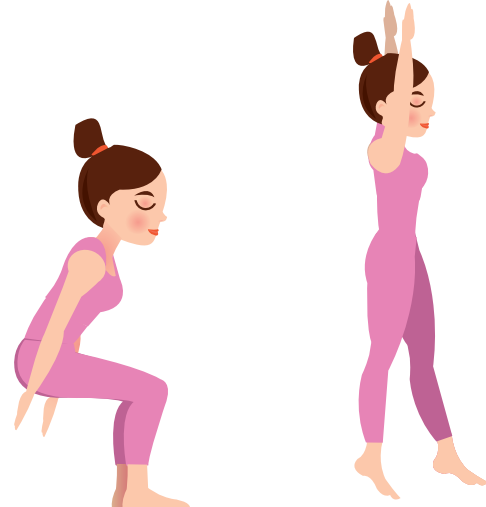
פשיטת מרפקים (מקבילים) בעזרת הגבהה (שולחן / שידה / כיסא יציב). יש לשמור על כפות הרגליים על הקרקע, גוף באוויר, גזקוף, וישבן קרוב ככל הניתן לכיסא. (10-15 פעמים).

תרגיל 4 - ירך צידית ושיווי משקל

בעמידה על רגל אחת, בצעו הרחקת ירך לצד (10-15 פעמים) ולאחר מכן עמדו על רגל אחת (כאשר הברך כפופה ב-90 מעלות) למשך 15 שניות. יש לשמור על יציבות ובמידת הצורך לאחוז בשולחן או בכיסא יציב למניעת נפילות.

תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה למשך 30 שניות. 2. מתחו את הידיים ישרות לפניכם מול בית החזה תוך קימור קל של החלק העליון של הגב למשך 15 שניות. 3. בישיבה יציבה, הניחו רגל אחת על השנייה בברך כפופה והטו את הגו לפניכם למשך 15 שניות בכל רגל.



3

2

1

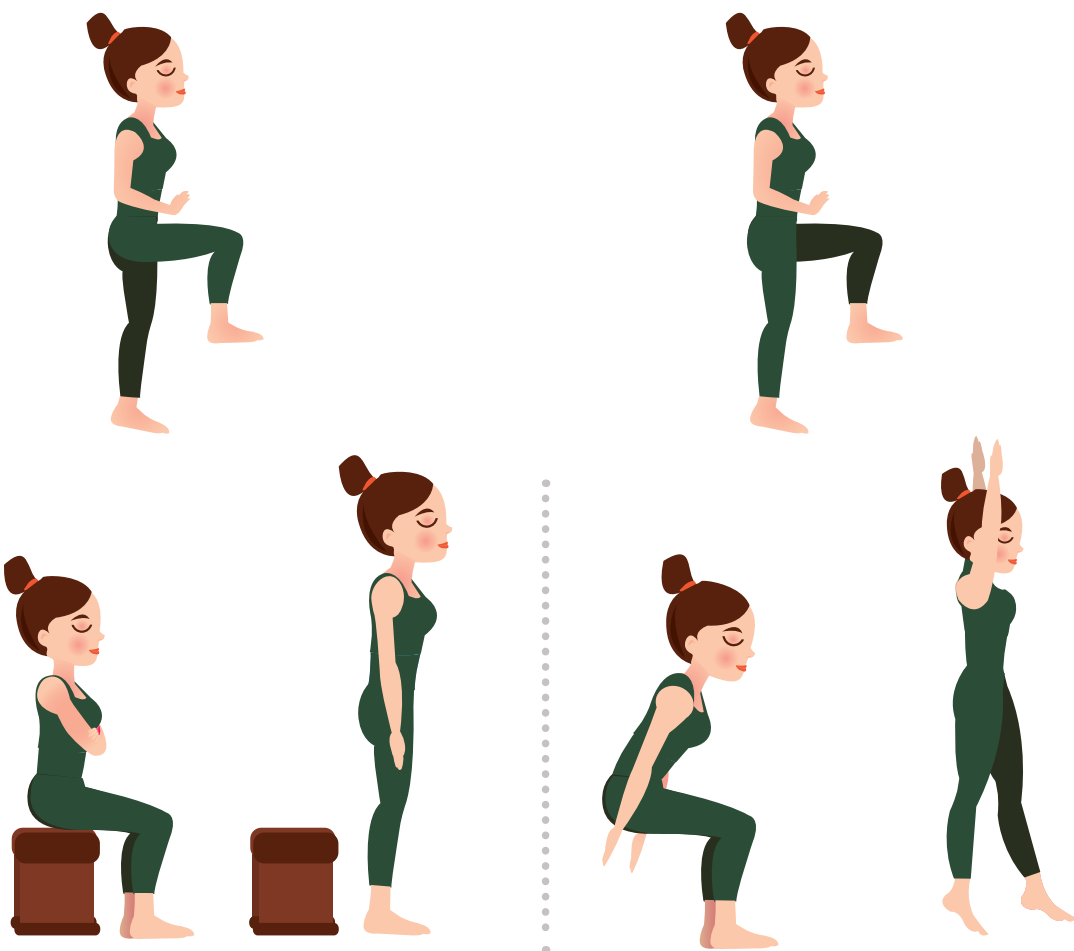
אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית

הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

אימון בכיס - כרטיסייה אירובית לבחירה (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 1-2 סטים, סבבים)

תרגיל 1 - צעידה/ריצה

הליכה/ריצה במקום תוך הרמת ברכיים (ניתן עד 90 מעלות), למשך 90-120 שניות.



תרגיל 2 - רגליים: כוח מתפרץ

בצעו 5-10 קפיצות במקום תוך נתיחה רכה על הרצפה או על מזרון יציב. יש לשמור על קפיצה קלה ולא גבוהה אשר מתאימה לכם ואשר אתם מרגישים בה בטוח ויציב ללא כאב או סיכון לנפילה. (במידה ואינכם מעוניינים לקפוץ, ניתן לבצע תרגיל מעבר מישיבה לעמידה עשר פעמים).



תרגיל 3 - פסק-סגור

צעדי פישוק-סגירה (Jumping Jack). מעבר מעמידה לפיסוק עם ידיים מעל הראש בקפיצה קלה (5-10 פעמים). ניתן לבצע זאת גם ללא קפיצה תוך צעד לצד וסגירה לעמידה (עשר פעמים).



תרגיל 4 - מכרע (פסיעה) בתנועה

ביצוע מעבר מעמידה לפסיעה לפני תוך הנחת רגל אחת לפני וחזרה לאחור לעמידה. יש לשמור על 90 מעלות בברכיים בעת התרגיל ולנחות ברכות ובשליטה מלאה תוך שמירה על קיבוע עמוד השדרה ושיווי משקל למניעת נפילות (ניתן להיעזר בקיר, שולחן או כיסא יציב). (5-10 פעמים בכל רגל).



תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה למשך 30 שניות. 2. פיתול הגו ביד ורגל נגדית למשך 15 שניות (בכל צד). 3. לסיום הרמת הידיים מעלה במתיחה מעל הראש למשך 15 שניות נוספות. 4. בעמידה, רגל כפופה לאחור במתיחה למשך 15 שניות בכל רגל.

