

פעילות גופנית בבית

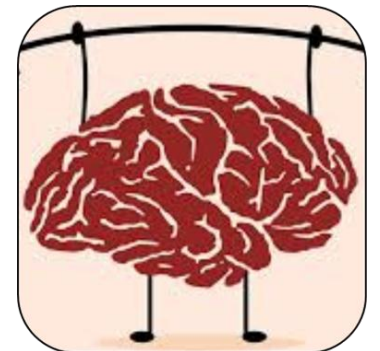




לא מוותרים
על פעילות
גופנית
גם בזמן
בידוד ביתי

חשוב לעשות פעילות גופנית גם כשאנחנו בבית בבידוד! הקפידו לפעול בחדר מאוורר עם חלון פתוח

- לשמור על הכושר ולשפר אותו
- לחזק שרירים ועצמות
- למנוע מחלות
- לשפר קשב, ריכוז וזיכרון
- לשפר יכולת קבלת החלטות
- לשפר הישגים לימודיים
- ליהנות
- להפחית חרדה
- לחזק בטחון עצמי ותחושת מסוגלות



כמה פעילות גופנית לעשות ?



לצבור שעה
1
ביום לפחות



איזה סוג של פעילות גופנית לעשות?

חיזוק שרירים ועצמות
לפחות 3 פעמים בשבוע

פעילות אירובית
כל יום



אז מה אפשר לעשות בבית?

* ללבוש בגדי ספורט ולנעול נעלי ספורט

* לעשות חימום לפני ומתיחות אחרי הפעילות

* לפעול בהדרגתיות בהתאם לכושר

* ליהנות מהפעילות

* להתמיד בפעילות



**Every
Minute
Counts**

ריקודי חיקוי JUST DANCE

הקרנת ריקודי חיקוי
במחשב וביצוע
מול המחשב





אימוני כושר קצרים

7 minutes
workout

4 דק' אימון
טבטה משולב
רצפה

6 דק' זומבה

אימון 5 דק'
הרוב בעמידה

Squat אתגר

אימון 5 דק'
משולב ריצפה

7 דק' אימון
כושר בעמידה

אימון בעמידה
ורצפה 5:00
דק'

אימון טבטה
משולב רצפה

תרגילי מח Brain Gym

תרגילים התורמים
לשיפור הקואורדינציה,
הריכוז וההישגים.



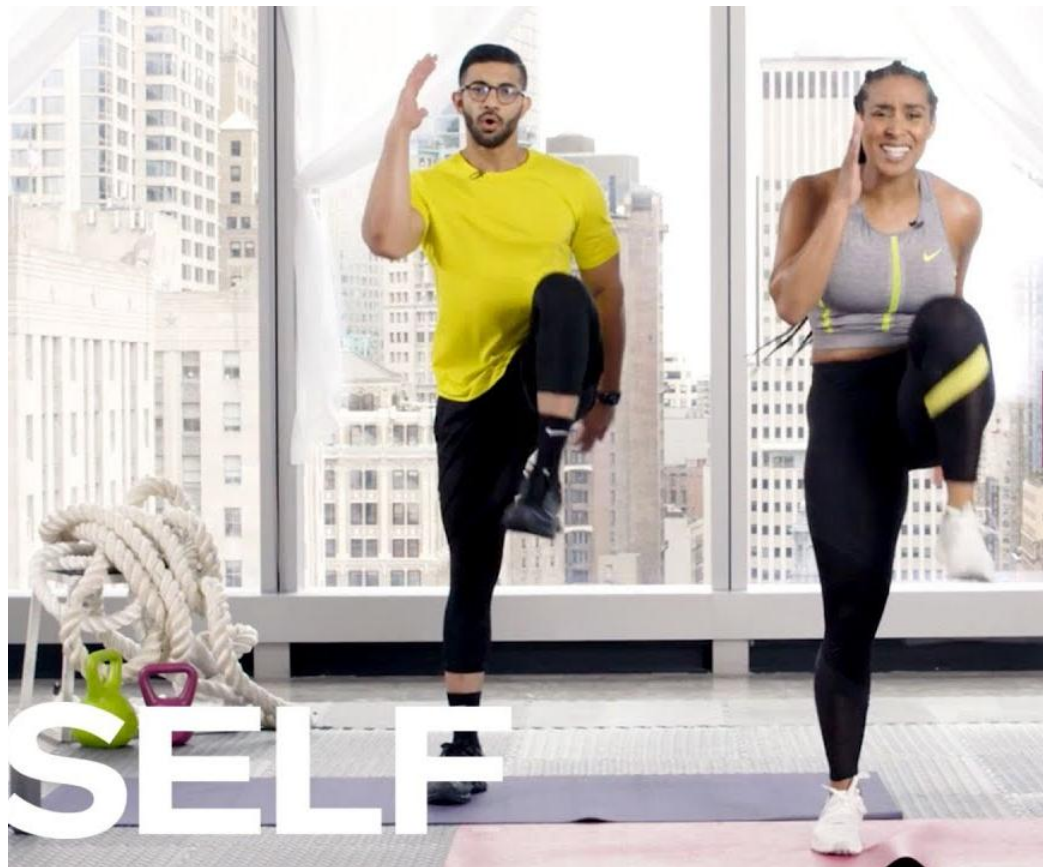
midbrain
13 min'

תרגילי מוח
דינמיים
5:00 דק'

Brain gym
6:00

תרגילי מוח
30 דק'

תרגילי מוח
9:00 דק'



אירובי בבית

- אירובי 20 דקות
- אירובי למתחילים 12 דקות
- אירובי למתחילים 5 דקות
- אירובי / זומבה למתקדמים 20 דקות

טבטה - TABATA



6:45 דקות טאבטה

4:28 דקות טאבטה

4:00 דקות טאבטה

60 שניות זוז...

תרגילים שאפשר לבצע בדקה
אפשר לבצע מספר משימות בכל פעם



ניתורים במקום

ניתורי פסק סגור

פלאנק אחורי

פלאנק

שכיבות סמיכה - בסמיכת
ידיים על השולחן

ריצה במקום

סקוואטים

"לשבת" על הכסא ולקום





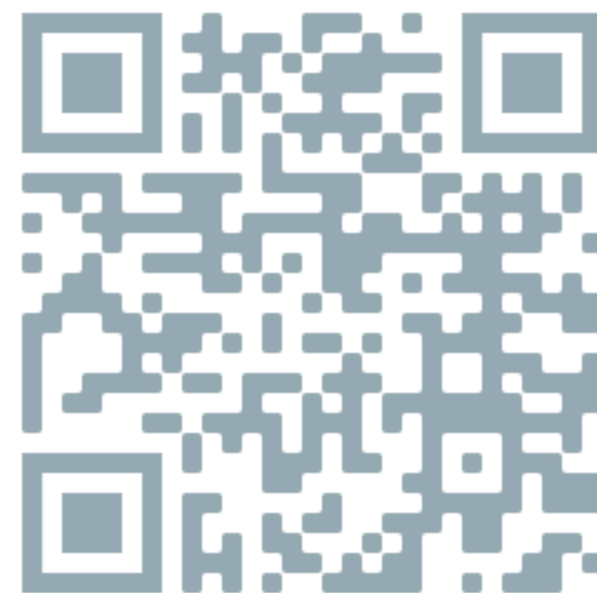
ברקודים - QR Codes



אתגר דקה של סקוואטים Squats

בעזרת הנייד

סרקו את הברקוד ובצעו את הפעילות.



20 דרכים של פסק סגור

Jumping Jack

דקה פלאנק

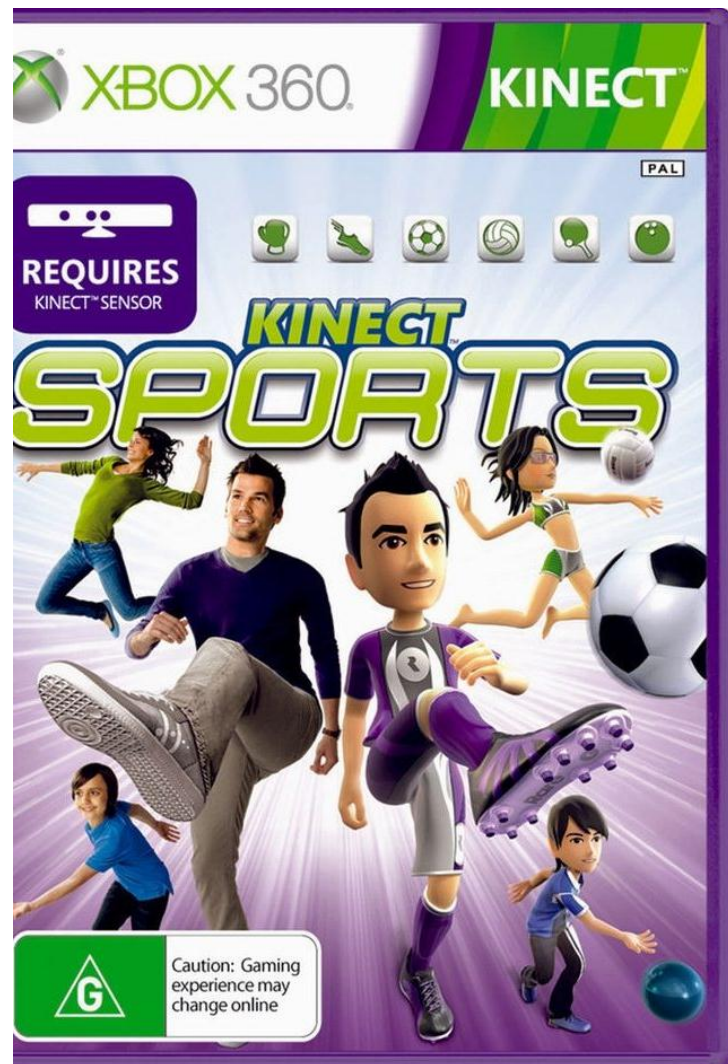


5 דקות אימון
בעמידה



12 דקות
אימון סבטה





דוגמאות
לפעילות
גופנית בבית
באמצעות
משחקים
מתוקשבים

AT HOME



NO EQUIPMENT!



**JUMPING
JACKS**



**INCLINE
PUSH-UPS**



**KNEE PUSH-
UPS**



דוגמאות לאפליקציות כושר שאפשר להשתמש בהן גם בבית

• 7 Minute Workout

אפליקציה שמציעה אימון של 7 דקות ביום

• Rumble

אפליקציה למדידת צעדים

• Home Workout - No Equipments

אימוני כושר בבית ללא ציוד

Virtuagym Fitness Tracker - Home & Gym

מציעה מאמן אישי תלת ממדי שמדגים כל תרגיל מתוך 2,500 התרגילים בה. יש סדרת תרגילים נפרדת לחדר הכושר ולאימון בבית.

אתגר הדלגיות

הדלגית קלה, זולה, זמינה וניתנת לשימוש בבית.
הקפיצה בדלגית תורמת לשיפור הסבולת,
הזריזות והקואורדינציה.

אפשרויות לאתגר הדלגית:

*מספר ניתורים ברצף עם / בלי ניתור ביניים, שתי
רגליים יחד / רגל רגל

*מספר ניתורים על זמן – רבע דקה / חצי דקה /
דקה או יותר

*מיומנויות מתקדמות עם דלגית – הצלבות /
ניתור כפול וכדומה.

שיא גינס בניתורים בדלגית בחצי דקה

הדגמת ניתורים שונים עם דלגית



אתגר חודש ספטמבר
ניתור אישי בדלגית

טופס
תיעוד



רציונל



לאתגר היכון צא

אתגר ההליכה - ריצה במקום



אתגר נובמבר-דצמבר
הליכה-ריצה רצופה

טופס
תיעוד



רציונל



הליכה נמרצת, ריצה קלה (Jogging) וריצה (Running), מומלצות ותורמות לבריאות במגוון היבטים כדוגמת: שיפור סבולת לב-ריאה, שמירה על מסת שריר ועל מסת עצם, הפחתת מתחים, שיפור הביטחון העצמי וההערכה העצמית ושיפור הבריאות הכללית.

חשוב להקפיד על חימום ועל מתיחות וכן על הדרגתיות בתדירות, במשך ובעצימות המאמץ.

אפשרויות לאתגר ההליכה במקום – הריצה במקום :

*הגעה ל 15 דקות הליכה נמרצת במקום ברצף / ריצה במקום ברצף

*העלאת משך ההליכה / הריצה ברצף - ניתן לשלב בין הליכה נמרצת לבין ריצה במקום

[Happy Walk Walk at Home](#)

[HIIT Walk | Walk At Home](#)

[30 Minute Boosted Fitness Walk](#)

אתגר חיזוק שרירי הבטן

שרירי בטן חזקים תומכים באיברים פנימיים, תורמים ליציבה תקינה ולאסתטיקה גופנית, מסייעים בנשימה ומונעים כאבי גב.

יתרון הפלאנק הוא העובדה שמנח הגוף מאוזן ומחזק את שרירי הבטן מבלי להפעיל לחץ על עמוד השדרה. ניתן לשלב גם תרגילים דינאמיים של כפיפות בטן - עליות משכיבה לישיבה.

בכפיפת בטן קלאסית, חשוב להוציא אוויר - לנשוף, בעת כל 'עליה' (מאמץ גדול יותר) ולהכניס אוויר - לשאוף, בעת הירידה (מאמץ קטן יותר). חשוב לבצע ירידה מבוקרת. בין סדרה לסדרה מומלץ לנוח 30-60 שניות, כתלות בדרגת הקושי

פלאנק למתחילים - עמידת 6

5 תרגילי פלאנק לחיזוק הבטן

איך לבצע פלאנק?

טכניקה לביצוע כפיפות בטן

פלאנק במגוון דרגות קושי ובמגוון אפשרויות



יוגה ופעילות מרגיעה

10 דקות יוגה

30 דקות יוגה לבוקר

20 דקות יוגה למתחילים

דמיון מודרך – הרפיה

25 דקות יוגה למתחילים



מתיחות ותרגילים בעזרת כסא

תרגילי כושר
בעזרת כסא
8 דק'

תרגילי כושר
בעמידה עם
כסא 8 דק'

מתיחות
בישיבה
בעברית 6 דק'

מתיחות
בישיבה על
כסא 10 דק'



מתיחות



מתיחות בעמידה
6:00 דק'

מתיחות בעמידה
5:00 דק'

יוגה בעמידה 15
דק'

מתיחות
3:40 דק'

וגם... טיפים לתזונה נבונה כשאנחנו בבית

אכלו מהכול אך לא את הכול - זה הכול!

1. בכל ארוחה אכלו מגוון – זה כל העניין!
2. אכלו ארוחת בוקר, צהריים וערב והוסיפו עוד שתי ארוחות ביניים.
3. אכלו ירקות מחמישה צבעים בקליפתם.
4. הפחיתו מזונות עתירי שומן מהחי (שומן רווי) ומזונות אולטרה מעובדים.
5. בחרו מזונות המכילים מעט מלח.
6. המעיטו בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים – שתו רק מים!



טבלת מעקב
פעילות גופנית
בבית

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ש'
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
סה"כ זמן							



פעילות מהנה!