

הנחיות ליצירת סדר יום ולביצוע פעילות גופנית בבית

תקופת ההתמודדות עם נגיף הקורונה מאלצת את כולנו להסתגל לשינוי משמעותי באורחות החיים, בהרגלים ובפעילות המוכרת לנו מימי שגרה. על מנת להתמודד בצורה מיטבית, ריכזנו עבורכם מספר פעולות שיכולות לסייע בהתמודדות היומיומית:

1. צרו לעצמכם שגרה יומית, הכוללת שעת השכמה וסדר פעולות קבוע. סדר יום מסייע בהפחתת תחושות של לחץ וחרדה ובהעצמת תחושת השליטה.

2. קניות של מצרכים ותרופות ניתן לבצע באמצעות שירותי משלוחים ברשת או בטלפון, או להיעזר בבני משפחה, מכרים או שכנים, שישאירו אותם מחוץ לדלתכם. לכשתהיה חזרה לפעילות, אנא הישמעו להנחיות משרד הבריאות – כיסוי הפה והאף במסכה, שמירת 2 מטרים מרחק, ועוד – ככל שיידרש.

3. חשוב לשמור על קשר עם בני המשפחה הקרובים, באמצעות שיחות ווידאו או שיחות טלפון קבועות, לפחות פעם ביום. כך, ניתן לקיים מדי יום שיחה שבה תשתפו במצבכם, בצרכים שלכם, תשמעו כיצד קרוביכם מתמודדים ותחלקו רעיונות לפעילויות שניתן לבצע בבית.

4. פעילות גופנית ותרגולי נשימה והרפייה יכולים לסייע בהתמודדות ובשמירה על יכולתכם התפקודית. **בהמשך תמצאו הנחיות מפורטות לתרגילים בסיסיים שניתן לבצע בבית, באופן בטיחותי ופשוט.**

5. השהות הממושכת בבית עשויה להיות הזדמנות "לנקות את השולחן" מכל המשימות שאנו נוטים לדחות, באופן שגם יעביר את הזמן וגם יעורר תחושה של סיפוק. כך למשל, במקום לשבת שעות ארוכות מול המסך, אפשר לסדר מחדש את ארון הבגדים, לפתוח מגירות שמזמן לא פתחנו, למיין ולזרוק את מה שכבר לא נחוץ, ועוד.

6. בזמן שאתם מול המסך, כדאי לצרוך חדשות בצורה מתונה. למשל, לצפות במהדורה המרכזית ועוד מספר פעמים לאורך היום. בשאר הזמן, נסו להתמקד בתכנים רכים יותר, כמו סרטי טבע, סרטים שאתם אוהבים או תוכן הומוריסטי.

פעילות גופנית מתונה במסגרת הבית

להלן כמה תרגילים פשוטים ובטחים לביצוע.

ראשית, קראו את דגשי הבטיחות והעקרונות להכנת סביבה מתאימה לפעילות גופנית בבית:

1. צרו לעצמכם פינה קבועה בבית לתרגול אקטיבי. סביבה לא גדולה, שבה אין רהיטים, שטיחים, חוטי חשמל על הרצפה או כל מכשול אחר. בצעו את הפעילות עם נעליים סגורות.
2. הכינו מראש כסא יציב, בקבוקי מים מלאים של ליטר וחצי, או שני בקבוקי מים קטנים, או שתי כופסאות שימורים זהות. אלה ישמשו אתכם כמשקולות לביצוע תרגילי כח.
3. תכננו שעה קבועה ביום לפעילות – שעה שנוחה לכם, שבה אתם עירניים ומרוכזים ככל האפשר. הקציבו כ 15 דקות לכל אימון. את התרגילים ניתן לבצע יותר מפעם ביום, בהתאם ליכולתכם.
4. הקפידו על נשימה סדירה במהלך התרגילים.
5. הקפידו לשתות לפני ואחרי ביצוע הפעילות.
6. תתחילו בחימום, כפי שמפורט למטה, ורק אז בצעו 3-4 תרגילים לבחירתכם.

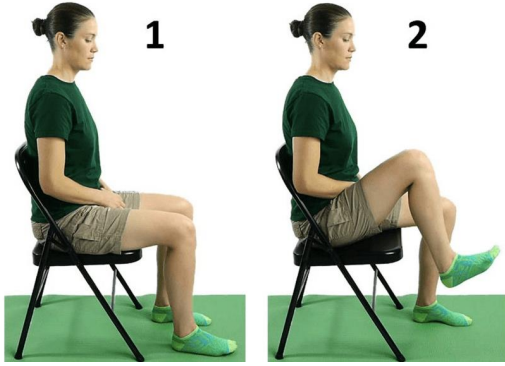
מתחילים!

חימום בישיבה:

1. שבו על כסא, רגליים מונחות זו ליד זו על הרצפה, שחררו את הידיים לצידי הגוף, נסו לשבת זקוף ככל האפשר. קחו 4 נשימות עמוקות, נסו להגדיל בכל פעם את אורך הנשימה, והוציאו לאט את האוויר. אפשר לנשום דרך האף או הפה, לפי מה שנח לכם. עם כל שאיפה, נסו להזדקף עוד קצת.



2. בישיבה זקופה, שלבו את הידיים על החזה ונסו לסובב את פלג הגוף העליון – פעם לימין ופעם לשמאל, בתנועה איטית וגדולה ככך האפשר. הראש יסתובב לאט עם הגוף. תוכלו להרגיש את הפיתול שנוצר בגב התחתון – כהכנה להמשך התרגול.



3. "צעידה בישיבה": בישיבה זקופה, בצעו תנועות "צעדים" עם הרגליים. פעם ימין מתרוממת מהרצפה ופעם שמאל, בקצב אחיד, למשך 60 שניות רצופות. שמרו על נשימה סדירה וגודל תנועה קבוע ככל האפשר.



4. חזרו על התרגיל "צעידה בישיבה", הפעם הוסיפו תנועות של הידיים. כשרגל שמאל מתרוממת, יד ימין באה קדימה; כשרגל ימין מתרוממת יד שמאל באה קדימה. המשיכו ב"צעידה" שבה יד ורגל נעות בקצב קבוע, למשך 60 שניות.

5. "מהר יותר!": כעת, חזרו על אותו התרגיל, למשך 30 שניות והאיצו את קצב התנועה. עברו מ"צעידה בישיבה" ל"ריצה קלה בישיבה", ונסו לשמור על סנכרון התנועה בין הידיים ובין הרגליים.

תרגילי כח בישיבה:

בכל התרגילים הבאים, ניתן להשתמש בשני בקבוקי מים קטנים (500 מ"ל) או שתי משקולות (חצי קילו או קילו, בהתאם ליכולתכם), בשתי קופסאות שימורים זהות או בשני ספרים זהים בגודלם. בכל התרגילים, נקרא לחפצים אלה "משקולות".



1. החזיקו משקולות אחת בכל יד. נסו לשבת זקוף, מבלי להישען על משענת הכסא. הרגליים מונחות זו לצד זו על הרצפה. הרימו את המשקולות כשהמרפקים ישרים, עד מעל הראש, או עד הזווית הגדולה ביותר שאתם מצליחים.

שאפו פנימה תוך כדי הרמת המשקולות, ונשפו את האוויר בזמן הורדתן חזרה לכיוון הברכיים. חזרו על כל פעולה 10 פעמים.



2. בצעו תרגיל דומה, הפעם, בהרמת המשקולות דרך הצד, תוך פרישת הזרועות לצדדים. נסו לשמור על סימטריה בעבודת הזרועות, עד כמה שניתן. כאמור, בצעו 10 חזרות, עם שאיפה בזמן ההרמה.



2. תנו ליד ימין, כשהיא אוחזת במשקולת, להיות "תלויה" לצד ירך ימין. כעת, הניחו את יד שמאל – כשהיא אוחזת במשקולת שלה – על ברך ימין. בצעו תנועת הרמה של יד שמאל באלכסון, מברך ימין עד מעבר לכתף שמאל. בצעו 5 חזרות. הפעם, נסו לשאוף, לקחת אוויר, תוך כדי הרמת היד, והוציאו את האוויר עם הורדת היד לכיוון הברך. בצעו 5 חזרות עם יד ימין, כשתהנועה מתחילה מברך שמאל והזרוע נפתחת באלכסון עד מעבר לכתף ימין.

3. חיזוק שרירי בטן: הניחו את המשקולות בצד. שבו בקדמת הכסא, רחוק מן המשענת, אך עדיין במקום שבו אתם יציבים בישיבה. נסו להרים את שתי הרגליים יחד, כשהברכיים כפופות, אל כיוון הבטן. בצעו 10 חזרות. הקפידו לנשוף בזמן קירוב הברכיים אל הבטן. מי שיכול ורוצה אתגר גדול יותר – ניתן לבצע את אותו התרגיל ברגליים ישרות:



מעבר לעמידה:

בתרגיל הבא, נעבור משיבה לעמידה, ונחזור על הפעולה 10 פעמים ברצף. אם אתם זקוקים לתמיכה על מנת לקום לעמידה, סדרו את ההתאמה הנדרשת לכם: כסא עם ידיות, קימה לצד או מול שולחן או קימה בעזרת אדם נוסף.



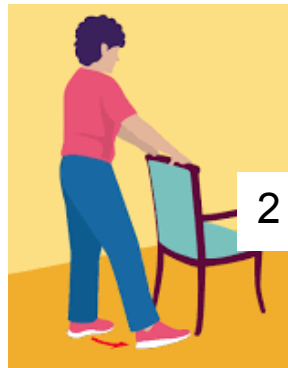
שבו בקצה הכסא, ועברו לאט לעמידה זקופה. הקפידו על ביצוע איטי, תוך שליטה בתנועה, ללא תנופה.

אם התרגיל איננו מתאים ליכולתכם, אל תבצעו אותו, והתמקדו בתרגילים שהם נכונים ובטיחותיים עבורכם.

תרגילים בעמידה:

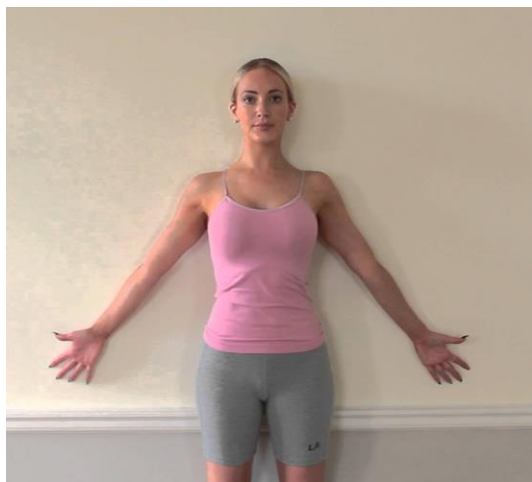
התרגילים הבאים מוסברים בקצרה. שמרו על בטיחות תוך תשומת לב ליכולתכם לשמור על שיווי משקל. ניתן לבצע בעמידה מאחורי כסא יציב ואחיזה במשענת הכסא (כפי שמודגם בתמונות), מול שולחן יציב והשענות עליו או מול קיר. הקפידו על יציבה זקופה ונשימה סדירה.

1. עמדו בפישוק רחב, גו זקוף, ועלו לאט על קצות האצבעות. בצעו 20 חזרות. הקפידו על עלייה לכיוון התקרה, כשהמבט קדימה ולא אל הרצפה.
2. בעמידה יציבה בגב זקוף, הרימו רגל אחת הצידה, החזיקו אותה באוויר 2-3 שניות, והורידו לאט אל הרצפה. בצעו 10 חזרות לכל צד.
3. בצעו את אותו התרגיל, הפעם הרימו את הרגל לאחור, הקפידו לא להתכופף קדימה עם הגב. התנועה לאחור יכולה להיות קטנה. החזיקו את הרגל באוויר למשך 2-3 שניות. בצעו 10 חזרות.



תרגילים בעמידה מול קיר:

בתרגילים הבאים, מצאו קיר פנוי מתמונות, מראות, ידיות של דלתות וכדומה. שטח הקיר הפנוי הנדרש הוא כ-1.5 מטר. הקפידו לעמוד בפישוק רחב, עמידה יציבה.



1. "עם הגב לקיר": עמדו עם הגב אל הקיר, כשהרגליים רחוקות ממנו מרחק של פסיעה קטנה. הישענו עם האגן, הגב והשכמות על הקיר. נסו למשוך את הראש – בחלקו האחורי – לכיוון הקיר ולנשום עמוק. פרשו את הידיים לצדדים, כשגב כפות הידיים במגע עם הקיר. במנח זה, נסו ללחוץ את כפות הידיים אל הקיר. נסו להרגיש את השכמות נצמדות אל הקיר ואת החלק העליון של הגב מתיישר. בצעו 10 חזרות. עם כל דחיפה של הקיר בעדרת הידיים, הקפידו לנשוף.

2. "להגדיל את הבית": עמדו עם הפנים אל הקיר, בפישוק רחב, כשהידיים ישרות וכפות הידיים פרושות על הקיר. מרחק הגוף מהקיר תלוי באורך הזרועות שלכם. עמדו כך שתוכלו "לדחוף" את הקיר, במרחק פסיעה וחצי עד שתיים מהקיר. כעת, דחפו את הקיר עם שתי הידיים, בהפעלה סימטרית שלהן, למשך 4-5 שניות. בצעו 10 חזרות. הקפידו לנשוף בזמן הדחיפה. ניתן לבצע את התרגיל בשני מנחים: כשהרגליים או צמודות, או בעמידת פסיעה. מצאו את המנח שנח ובטוח בשבילכם.

