

# פעילות גופנית מותאמת לתרגול ביתי



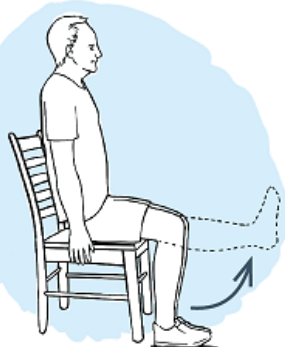
סיבובי ידיים  
לצדדים



הרמת ידיים  
למעלה מלפנים



סיבובי כתפיים  
אחורה/קדימה



יישור רגל לפניים



עלייה על הבהונות



הרמת ברך

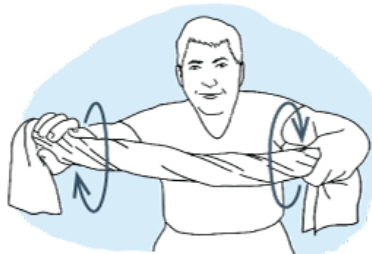
## דגשים

- ✓ יש לשמור על בטן אסופה לאורך כל זמן התרגול
- ✓ יש לשמור על נשימה רצופה לאורך כל זמן התרגול
- ✓ מומלץ לבצע את התרגילים פעמיים בשבוע
- ✓ מומלץ לחזור על התרגילים 10-15 פעמים (ניתן לעשות סט נוסף)

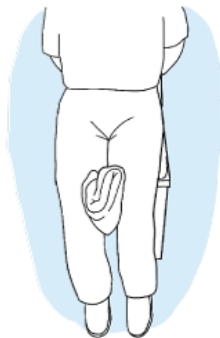


מתיחה לשריר האחורי  
של הרגל

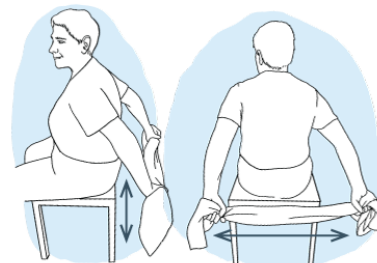
## פעילות גופנית מותאמת לתרגול ביתי



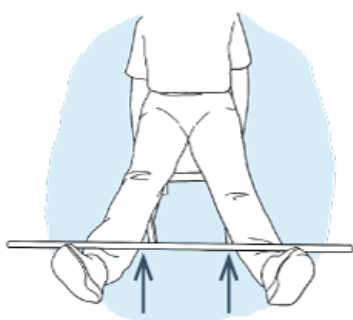
סחיטה



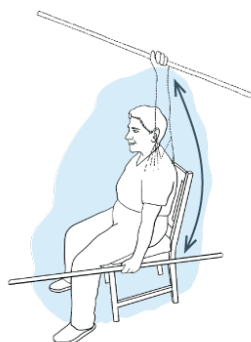
לחיצה בין הרגליים



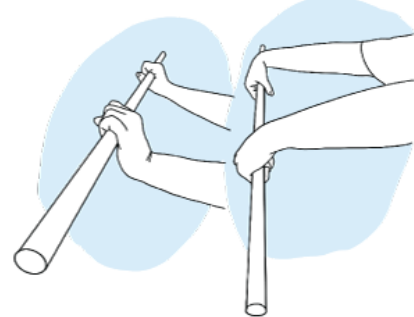
ידיים מאחורי הגב  
הזזה לצדדים, למעלה



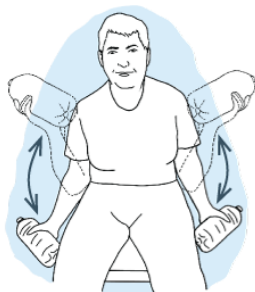
קואורדינציה



הרמת ידיים  
למעלה דרך הצד



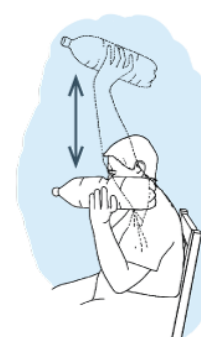
חיזוק שורש כף היד



כפיפות מרפקים



פשיטה לפנים



דחיפה כלפי מעלה