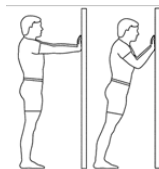



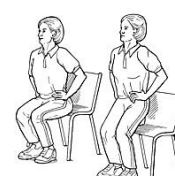
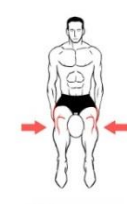

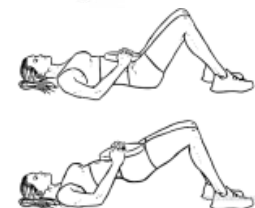


תרגילי חיזוק התחלתיים לאוסטאופרוזיס

מאת צוות חדר הכושר הרפואי בבית החולים מאיר

<p>✓ מומלץ לבצע את התרגילים על בסיס יומיומי.</p>		<p>תרגיל לחיזוק שרירי הזרועות החזה ושורש כף היד ככל שהמרחק מהקיר גדול יותר * דרגת הקושי גבוהה יותר.</p>
<p>✓ דרגת הקושי של התרגילים צריכה להיות קלה-בינונית.</p>		<p>תרגיל לחיזוק שרירי השוק עלייה על קצות הבהונות</p>
<p>✓ המטרה לבצע בהדרגה בין 10-15 חזרות מכל תרגיל. עם ההתקדמות לאחר מנוחה קצרה, להוסיף סט נוסף.</p>		<p>תרגול לשרירים המייצבים</p>
<p>✓ היו ערניים ממפגעים בדרך למניעת נפילות- מבט כל הזמן אל הצעד הבא.</p>		<p>תרגיל לחיזוק מרחיקי הירך</p>
<p>✓ היעזרו בעזרי הליכה אם יש צורך ובמעקות בעליה ובמיוחד בירידה במדרגות.</p>		<p>תרגיל לחיזוק פלג גוף תחתון קימה משיבה לעמידה</p>
<p>✓ התמידו בפעילות גופנית בנוסף לכל יתרונותיה היא גם עשויה למנוע נפילות.</p>		<p>תרגול לשרירי מקרבי הירך לחיצה עד 10 שניות על כדור/מגבת</p>
		<p>תרגיל לחיזוק פלג גוף תחתון העברת משקל קדימה – אחורה</p>
		<p>"גשר" תרגיל לחיזוק השרירים בחלקו האחורי של הגוף * להימנע מהפעלת לחץ על הצוואר * לדרגת קושי גבוהה יותר ניתן להוסיף משקולת</p>

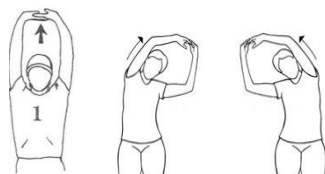


תרגילי גמישות ותנועתיות התחלתיים לאוסטאופרוזיס

מאת צוות ההדרכה בחדר הכושר הרפואי בית החולים מאיר

מתיחה לשרירי הגו

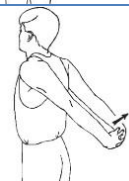
בתרגילי גמישות יש להקפיד:



✓ במתיחה להישאר במצב סטטי לפחות 10 שניות.

✓ לשמור על בטן אסופה לאורך התרגיל.

מתיחה לשרירי החזה והזרועות



✓ לשמור על נשימה רצופה לאורך כל זמן התרגיל.

מתיחה לשכמות



מתיחה לשרירי השוק האחוריים ושורש כף היד



מתיחה לשריר הקדמי של הירך



מתיחה לשרירי הירך האחוריים



פיתול עמוד השדרה



מתיחה לגב תחתון ברכיים לכיוון החזה

✓ לפרטים והרשמה יש לפנות למזכירות רפואת הספורט בטלפון:



תנועתיות לגב תחתון



09-7472621 (24 שעות ביממה)
09-7471182