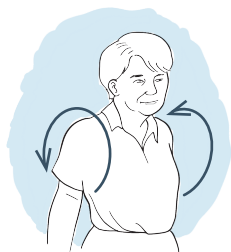


פעילות גופנית מותאמת לתרגול ביתי

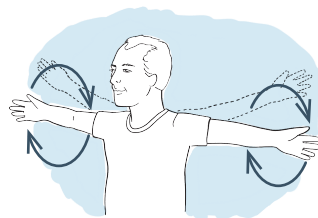
ניסא



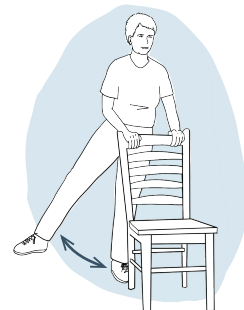
עלייה על הבהונות



סיבובי כתפיים
אחורה/קדימה

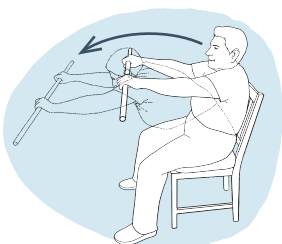


סיבובי ידיים לצדדים

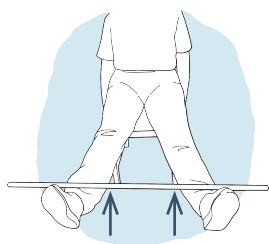


הרחקת ירך

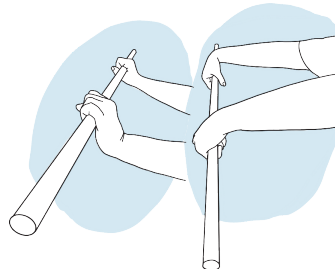
מקל



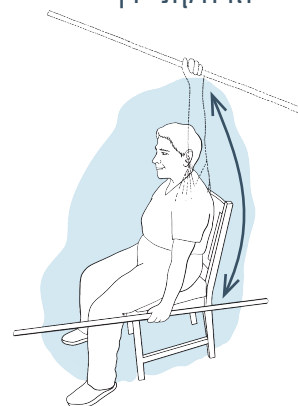
מתיחה לשכמות



קואורדינציה

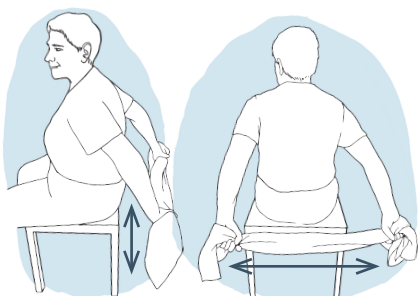


חיזוק שורש כף היד

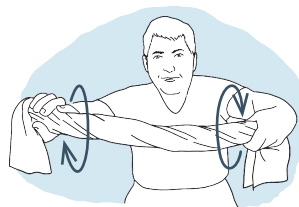


הרמת יד למעלה דרך הצד

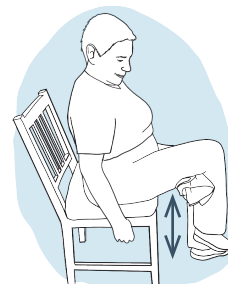
מגבת



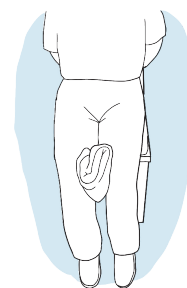
הזזה לצדדים, מעלה ומטה



סחיטה

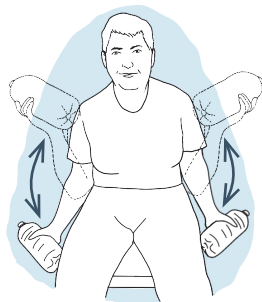


הרמת ברך



לחיצת ירכיים

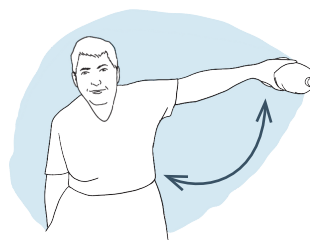
בקבוק מים



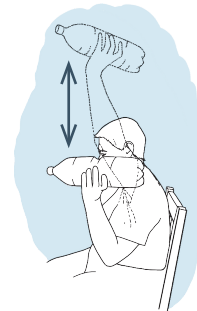
נפיפות מרפקים



פשיטה לפניים



פשיטה הצידה



דחיפה כלפי מעלה

דגשים

- תרגול בעמידה יש לבצע עם שמירה
- רצוי לבצע את התרגילים פעמיים בשבוע
- רצוי לחזור על כל תרגיל 8-10 פעמים
- יש להתחיל במאמצים קלים ועם הזמן להגביר (אם ניתן)
- במקרה של בעיה רפואית/מגבלה אין להפעיל את האיבר
- יש ליידע ולהתייעץ עם הרופא המטפל והמאמן על כל שינוי שחל במצבך הבריאותי

אגי יגור מומחית לפעילות גופנית לגיל המבוגר

B.Ed - M.A בפעילות גופנית לגיל השלישי

jageragi1@gmail.com

052-6722074