



המלצות ורעיונות יישומיים להגברת הפעילות הגופנית לחטיבות הביניים והחטיבות העליונות

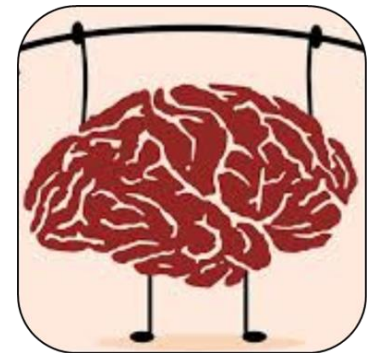




**למען בריאות הגוף
והנפש
לא מוותרים על
פעילות גופנית**

חשוב להמשיך לעשות פעילות גופנית!

- לשמור על בריאות הגוף והנפש
- להזיז את הגוף ולשמור על הכושר
- לשחרר את השרירים והעצמות
- לשפר את המצב רוח
- להפחית מתח ולחץ





כמה פעילות גופנית מומלץ לעשות ?

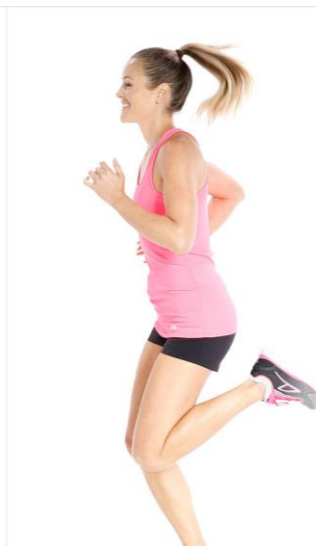
לצבור לפחות **1 שעה** ביום

אילו סוגים של

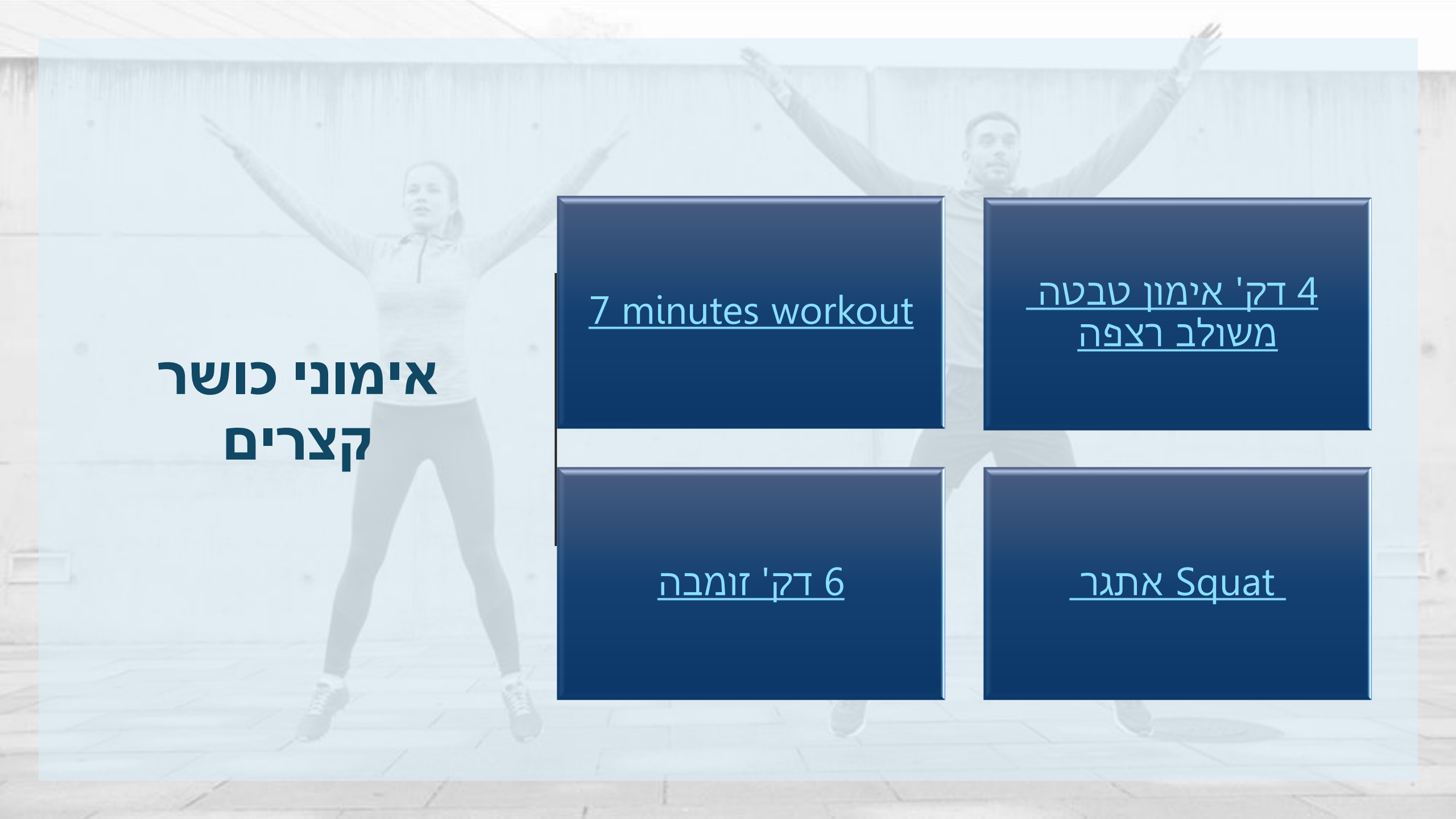
פעילות גופנית מומלץ לעשות?

חיזוק שרירים ועצמות
לפחות 3 פעמים בשבוע

פעילות אירובית
כל יום



תמונה מתוך: POPSUGAR Studios



**אימוני כושר
קצרים**

7 minutes workout

4 דק' אימון טבטה
משולב רצפה

6 דק' זומבה

Squat אתגר

תרגילי מח Brain Gym

תרגילים התורמים
לשיפור הקואורדינציה,
הריכוז וההישגים.



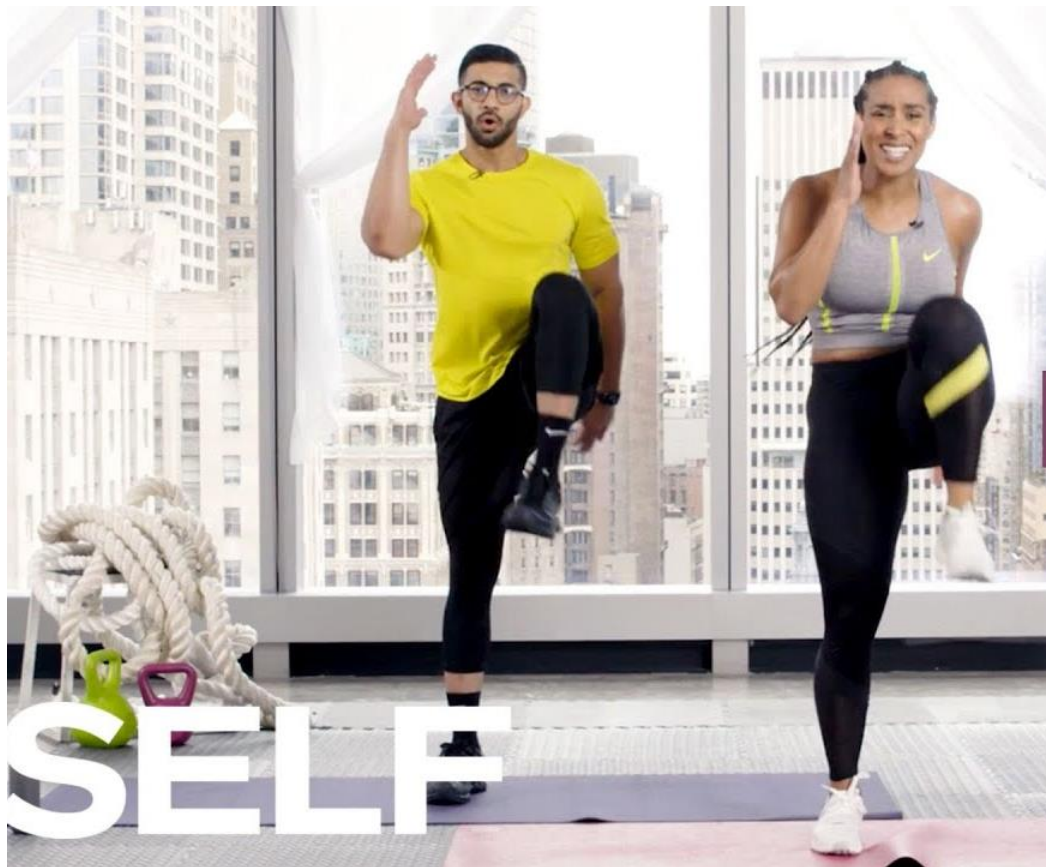
midbrain
13 min'

תרגילי מוח
דינמיים
5:00 דק'

Brain gym
6:00

תרגילי מוח
30 דק'

תרגילי מוח
9:00 דק'



פעילות אירובית

- אירובי למתחילים 5 דקות
- אימון משולב 10 דקות

טבטה - TABATA

אימון אינטרוולים



4:28 דקות טאבטה

4:00 דקות טאבטה

60 שניות זוז...

תרגילים שאפשר לבצע בדקה
אפשר לבצע מספר משימות/ חזרות בכל פעם



ניתורים במקום

ניתורי פסק סגור

פלאנק אחורי

פלאנק

שכיבות סמיכה

ריצה במקום

סקוואטים





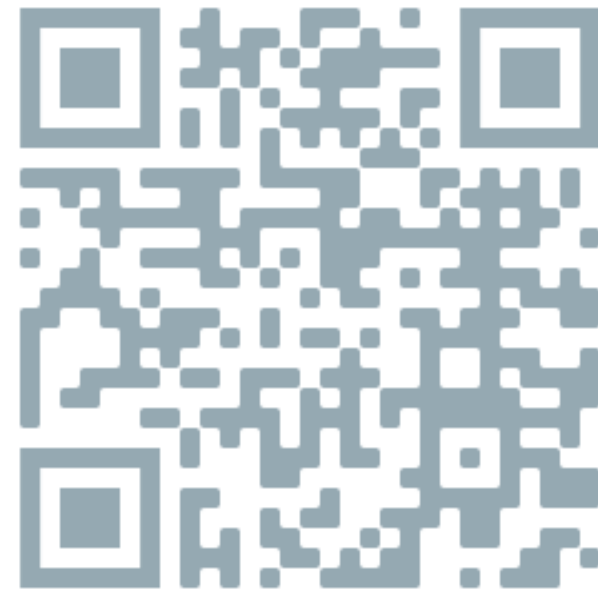
ברקודים - QR Codes



אתגר דקה של סקוואטים Squats

בעזרת הנייד

סרקו את הברקוד ובצעו את הפעילות.



20 דרכים של פסק סגור

Jumping Jack

דקה פלאנק



**12 דקות
אימון סבטה**



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.

הדגמת ניתורים שונים עם דלגית



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 לשיבה.

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



איך לבצע פלאנק?

טכניקה לביצוע כפיפות בטן

