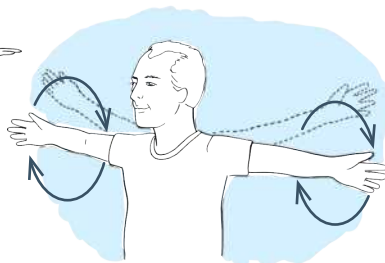


פעילות גופנית מותאמת למתמודדים עם מחלת הפרקינסון

תרגילים בישיבה/עמידה לתרגול ביתי



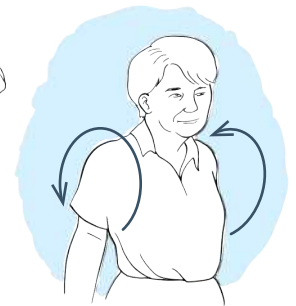
הרמת ידיים למעלה (מלפנים, מהצד)



סיבובי ידיים
לצדדים



מתיחה
לשכמות



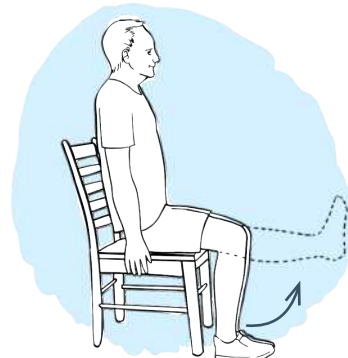
סיבובי כתפיים
אחורה/קדימה



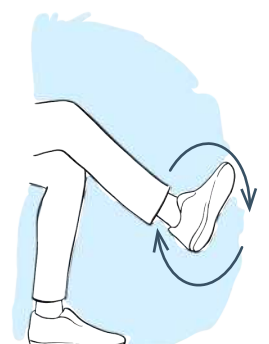
עלייה על הבהונות



הרמת ברך



יישור רגל לפנים
(רגל באוויר)



סיבובי קרסול
פנימה/החוצה

דגשים

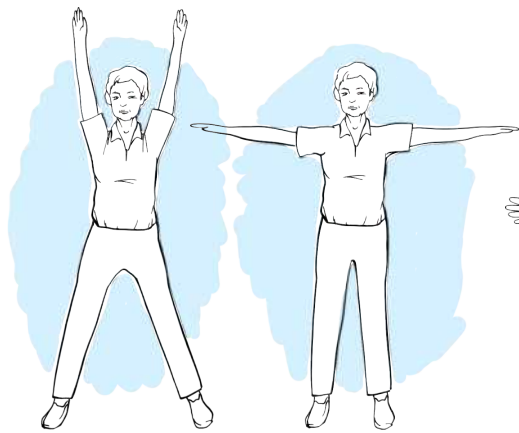
- תרגול בעמידה יש לבצע עם שמירה
- רצוי לבצע את התרגילים פעמיים בשבוע
- רצוי לחזור על כל תרגיל 8-10 פעמים
- יש להתחיל במאמצים קלים ועם הזמן להגביר (אם ניתן)
- במקרה של בעיה רפואית/מגבלה אין להפעיל את האיבר
- יש ליידע ולהתייעץ עם הרופא המטפל והמאמן על כל שינוי שחל במצבן הבריאותי



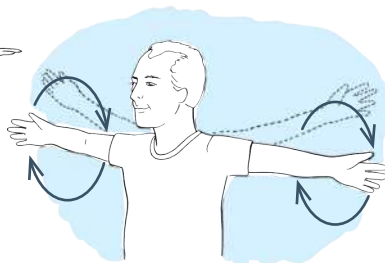
מתיחה לשריר האחורי
של הרגל (שריר התאומים)

פעילות גופנית מותאמת לתרגול ביתי

תרגילים בישיבה/עמידה



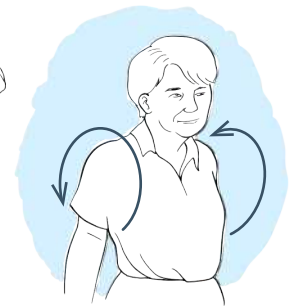
הרמת ידיים למעלה (מלפנים, מהצד)



סיבובי ידיים
לצדדים



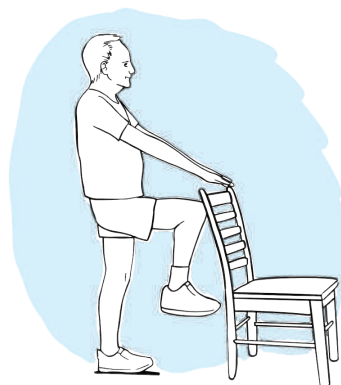
מתיחה
לשכמות



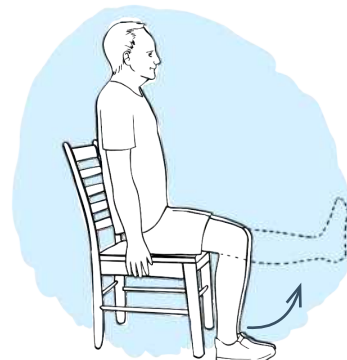
סיבובי כתפיים
אחורה/קדימה



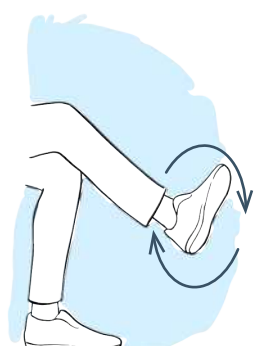
עלייה על הבהונות



הרמת ברך



יישור רגל לפנים
(רגל באוויר)



סיבובי קרסול
פנימה/החוצה

דגשים

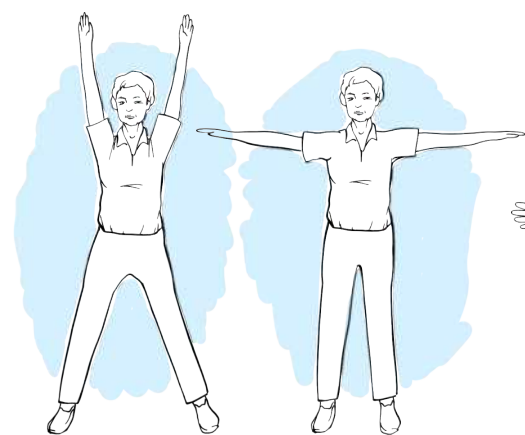
- תרגול בעמידה יש לבצע עם שמירה
- רצוי לבצע את התרגילים פעמיים בשבוע
- רצוי לחזור על כל תרגיל 8-10 פעמים
- יש להתחיל במאמצים קלים ועם הזמן להגביר (אם ניתן)
- במקרה של בעיה רפואית/מגבלה אין להפעיל את האיבר
- יש ליידע ולהתייעץ עם הרופא המטפל והמאמן על כל שינוי שחל במצבן הבריאותי



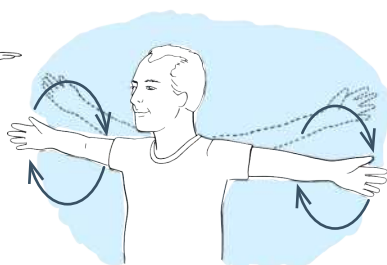
מתיחה לשריר האחורי
של הרגל (שריר התאומים)

פעילות גופנית מותאמת למתמודדים עם מחלת הסוכרת

תרגילים בישיבה/עמידה לתרגול ביתי



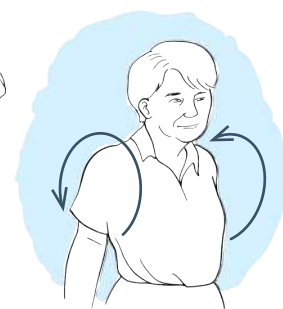
הרמת ידיים למעלה (מלפנים, מהצד)



סיבובי ידיים
לצדדים



מתיחה
לשכמות



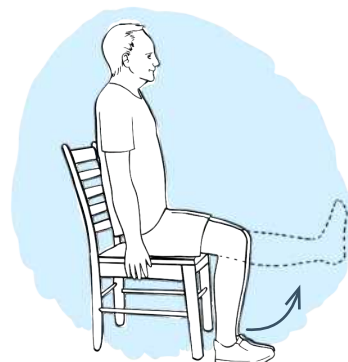
סיבובי כתפיים
אחורה/קדימה



עלייה על הבהונות



הרמת ברך



יישור רגל לפנים
(רגל באוויר)



סיבובי קרסול
פנימה/החוצה

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 במצבן הבריאותי



מתיחה לשריר האחורי
של הרגל (שריר התאומים)