



תרגיל לכל גיל!

פעילות כושר ביתית
לגיל השלישי



דבר ראש העיר

ירושלמים יקרים

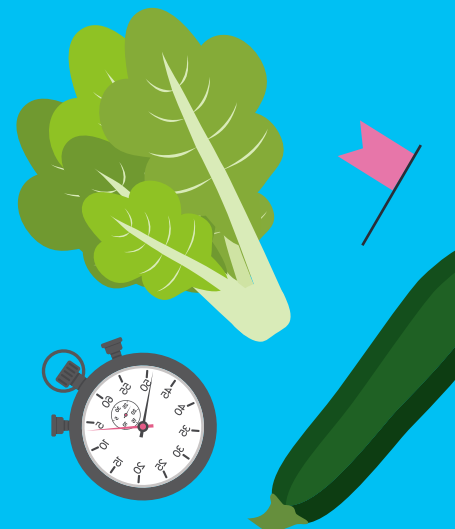


עיריית ירושלים שמה לעצמה למטרה את הנחלת המודעות לחיים בריאים ופעילים בקרב תושביה, כדברי הרמב"ם (הלכות דעות ד'א.) "ולהנהיג עצמו בדברים המבריאם והמחלימים" מוגשת לכם בזאת חוברת המיועדת לבני הגיל השלישי, המשלבת פעילות גופנית ביתית והרגלי חיים בריאים אותה הפיק אגף הספורט המחלקה לציבור החרדי, בסיוע הטובים שבאנשי המקצוע. בחוברת מגוון פעילויות כושר ובריאות שאינן תלויות בזמן, מקום או תקציב, היא נגישה לכל תושב בשפה ברורה ונעימה, ידוע הוא כי הגוף והנפש כרוכים זה בזה, אני רואה חשיבות רבה לשמירה על שיגרה בריאה, לעיסוק בפעילות גופנית גם בבית לצורך יצירת חיזוק וחוסן נפשי ופיזי, מאחל לכם בריאות איתנה, ויכולת התמדה בפעילות בכל הזדמנות למען בריאותכם. המלצתי לכם לנהוג ע"פ הרמב"ם - "ולהנהיג עצמו בדברים המבריאם והמחלימים... שאינו בא לידי חולי כל ימיו.... ואינו צריך לרופא" (הלכות דעות ד'א.).

בברכה

משה ליאון

ראש העיר ירושלים



עריכה והפקה

המחלקה לספורט חרדי

הגב' דגנית פחמא,

מנהלת מחלקה בכירה לספורט חרדי

מר ארז בינדיגר,

נטורופת, מאמן אישי, מנהל מרכז RESTART - בוגר וינגייט

BINDIGER@GMAIL.COM

כל הזכויות שמורות לעיריית ירושלים

תרגיל לכל גיל!

את החימום מומלץ לבצע תמיד בתחילת כל אימון על מנת למנוע פציעות. האימון מיועד לאנשים בריאים בלבד. במידה ואתם חשים כאב, סחרחורת, בחילה או טשטוש ראייה יש להפסיק את האימון מיד. בכל מקרה של ספק יש להיוועץ ברופא.

כל המבצע את תרגילי ההתעמלות עושה זאת על אחריותו בלבד. אנשים הסובלים מבעיה בריאותית וכן אנשים הנוטלים תרופות מרשם חייבים להיוועץ ברופא טרם ביצוע התרגילים.

המידע המופיע בחוברת זאת הינו מידע כללי אינפורמטיבי בלבד, ואינו מחליף ייעוץ אישי. התרגילים מותאמים לגברים ונשים כאחד.

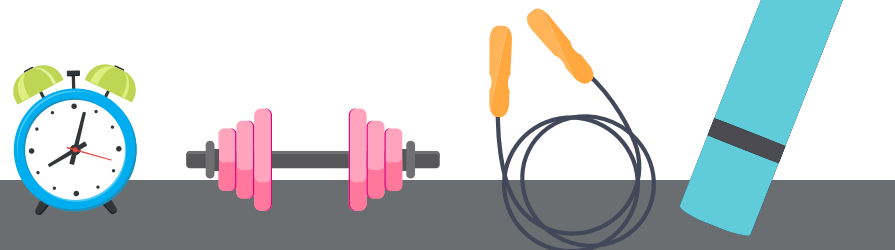


תרגיל לכל גיל!

רקע לתוכנית

תוכנית זו מיועדת לבני הגיל השלישי בהתאמה מלאה לצרכים ולתנאים הנדרשים, בכל גיל פעילות גופנית קבועה מסייעת לשמירה על בריאות הלב וכלי הדם להמרצת הדם לכל חלקי הגוף. היא מחזקת את השרירים והעצמות ומשפרת את הגמישות, היציבה ושיווי המשקל. הפעילות האירובית מיטיבה עם תפקוד המוח, משפרת את הריכוז והזיכרון ומגבירה את רמת האנרגיה. מחקרים הראו גם השפעה חיובית על מצב הרוח, הרגעה ושיפור איכות השינה.

תכנית זו נועדה לאפשר ביצוע של פעילות גופנית ביתית, ללא תלות במזג אוויר תקציב או זמן. היא מותאמת לגיל השלישי וניתן גם לבצע ברציפות, בהתאם ליכולת האישית.



תרגילי חימום

תנועות מעגליות

בעזרת כף הרגל, נתחיל לצייר מעגלים בכיוון השעון, לאחר מכן בכיוון הנגדי, ואז נחזור על הפעולה ברגל השנייה. לאחר מכן נמשיך ונבצע תנועות מעגליות בעזרת הברכיים, המותניים, הזרועות, הכתפיים והצוואר (את הזרועות ניתן להניע יחד או בנפרד).



הנפת רגליים

יש להחזיק היטב בחפץ יציב כדי למנוע נפילה. נסה להרים רגל אחת ולהניף אותה קדימה ואחורה. ולחזור על התרגיל ברגל השנייה.



טיפ בריא!

הקפידו לשתות מים בין הארוחות, ונסו למעט בשתיית מים בזמן הארוחה.



תרגילי חימום

מתחממים!

מומלץ לבצע כל תנועה כ-15 עד 30 פעם לכל כיוון. התחילו בעדינות ונסו למצוא את האופן הנוח ביותר לביצוע. ניתן להגביר את הקצב בהדרגה. בכל התרגילים חשוב להקשיב לגוף ולעבוד ביחד איתו ולא נגדו. במקרה של תחושת כאב יש להפסיק את התרגיל.



תרגילי חימום

כפיפה וזקיפה

במצב עמידה התכופך בעדינות קדימה ושלח את הידיים לכיוון הרצפה מבלי לגעת בה, לאחר מכן מזדקפים בעדינות ומותחים את הידיים גבוה מעל הראש. יש לחזור על התרגיל מספר פעמים. במידה ומתעורר כאב בגב יש להפסיק מיד.



תרגילי חימום

הנפת ידיים

נסה להניע את הידיים בכיוונים מנוגדים. בזמן שיד ימין נעה קדימה, יד שמאל נעה לאחור. החלף בין הידיים בקצב מהיר. אפשר לעצמך לנוע באופן טבעי, כולל סיבוב עדין של עמוד השדרה.



פיתול עמוד שדרה

עמידה יציבה ברוחב האגן בעמידה זקופה סובב את פלג הגוף העליון ימינה ואח"כ שמאלה מבלי לנתק את הרגליים. הידיים נעות לצדדים באופן מבוקר עם תנועת הגוף.



המלצה מכל הלב!

חשוב להקפיד על זמן פעילות קבוע. זה יוצר הרגל חדש במוח ומסייע להתמיד בפעילות לאורך זמן.



בוקר טוב! הזמן המומלץ ביותר לפעילות גופנית קבועה הינו בשעות הבוקר.

אימון אירובי



רכיבה על
אופני כושר.



טיפוס
במדרגות.



צעידה מהירה
במקום.

למתחילים



הפעילות
הגופנית
הטובה ביותר
היא הליכה
באוויר הפתוח
למשך 40
דקות ביום.



הפעל מוזיקה
והרשה לעצמך
לרקוד לפי
הקצב.



קיפצו קפיצות
קלות. הקפיד
לנחות על
כריות הרגליים
ולא על
העקבים.

לבינוניים

שימו לב!

רצוי להחזיק בחפץ יציב כדי
למנוע אי יציבות או נפילה.

אימון אירובי

חזקו את הלב!

פעילות אירובית מגבירה את
קצב הלב ומפעילה קבוצות
שרירים רבות.
יש לבחור אחת או יותר מבין
האפשרויות המוצעות.
הקדישו לחלק זה בין 5-2
דקות.



על הליכה



לבוש

ביום קר יש להתלבש בשכבות, שיאפשרו לכם להשילם בקלות תוך כדי צעידה בזמן שגופכם מתחמם ומתחיל להזיע.



בריאות

ההליכה מטרתה להבריא, אם קיים ספק לגבי מצב בריאותכם, עדיף לדחות את ההליכה.



הפעילו את הידיים

בזמן הצעידה חשוב להפעיל גם את הידיים (הניעו אותן קדימה ואחורה בקצב ההליכה) במטרה לשפר את היכולת האירובית, ולהגמיש את התנועה.



ללכת נכון

לכו בראש זקוף וגוף משוחרר, מבט קדימה. אין צורך בקצב מופרז. הליכה בריאה נכונה ויעילה מונעת פגיעות ונזקים.

טיפ בריא!

מומלץ מאד לבצע את האימון בשניים, זה משפר את המוטיבציה ויוצר מחויבות.

הכל על הליכה!

הולכים ובריאים!

הליכה ממריצה את מחזור הדם ומונעת מחלות לב, משפרת סיבולת לב הריאה, בונה עצם, מחזקת שרירים מפחיתה את הסיכון לאלצהיימר ומעלה את מצב הרוח. לפניכם כללים להליכה נכונה שכדאי לאמץ בשגרה.

על הליכה



זמנים

הקפידו על הליכה של 30 דקות לפחות בכל יום, שלוש פעמים בשבוע לפחות. עם הזמן נסו להאריך את המסלול ואת תדירות ההליכה עד לחמש פעמים בשבוע.



גונו מסלולים

גונו את מסלול ההליכה מעת לעת, מסלול הליכה קבוע הופך מהר מאוד את ההליכה לטקס משעמם ולא מזמין קביעות, נסו לבחור מסלולי הליכה מסודרים ומישוריים, כאלה הנמצאים כמעט בכל שכונה בעיר.



נעליים

הצטיידו בנעליים נוחות מתאימות.



שתייה

הקפידו על שתייה מרובה לפני ההליכה ובסיומה. אם אתם נושאים תרמיל, הניחו בו בקבוק מים.



מוסיקה

במידה ולא מצאתם פרטנר להליכה, הצטיידו באמצעי שמע. הליכה תוך האזנה למוזיקה מספקת לכם קצב ואנרגיה להמשיך בצעידה. (עדיף באוזן אחת כדי לשמור על ערנות לסכנות שבדרך)



גרביים

הקפידו על גריבת גרב ספורט שאינה דקה מדי כדי למנוע שפשופים בכף הרגל כתוצאה מחיכוך עם הנעל



זהירות

בשעות החשיכה יש לענוד סרט זוהר שתיראו בו למרחוק. לאלה שצועדים לצד כביש סואן, הקפידו ללכת נגד כיוון התנועה. כך תוכלו גם אתם לראות את כלי הרכב שמתקרבים.



מתיחות

המתיחות חשובות לבריאות יש לבצע מתיחות לפני ההליכה ובסיומה כדי למנוע התכווצות שרירים ולשפר את יכולת הצעידה.

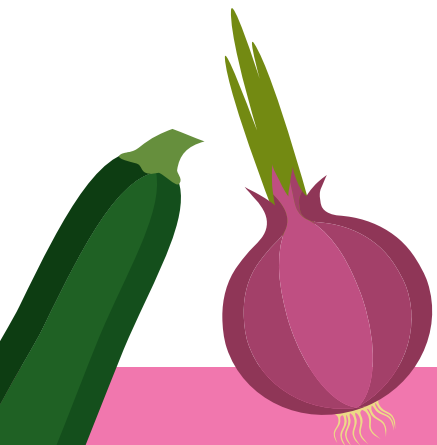
ועכשיו משהו יצירתי!

אפשר להחנות את הרכב רחוק ע"מ להרוויח הליכה נוספת במהלך היום.

תרגילי חיזוק

סקוואט

חיזוק שרירי רגליים
שב על כיסא יציב, הושט את ידיך לפניך ונתק את עצמך מהכיסא מבלי להיעזר בידים. הישען מעט קדימה בכדי לשמור על שיווי המשקל, מבלי לנתק את העקבים מהרצפה. התחל להתרומם כלפי מעלה עד למצב של עמידה זקופה. נסה לרדת באיטיות למצב ישיבה, מבלי להפיל את עצמך על הכיסא (הידיים עדיין מושטות קדימה). חזור על התרגיל לפי היכולת. **למתקדמים:** נסו לבצע את התרגיל מבלי לשבת על הכיסא.
אם מתעורר כאב בברך יש להפסיק מיד.



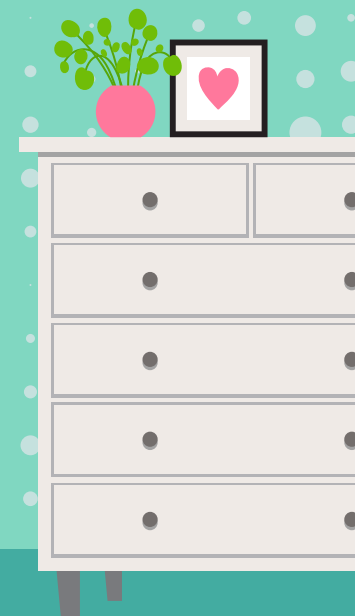
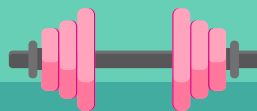
שימו לב!

לכל מזון יש ערך קלורי
שווה לחשוב שוב לפני האכילה!

תרגילי חיזוק

חזקו את השרירים!

בצעו כל תנועה בין 10-30 פעמים.
התחילו באיטיות ומצאו את האופן הנוח ביותר לתרגיל. כשתרגישו שהשרירים מתעייפים, קחו הפסקה. למתאמנים מתחילים אפשר להסתפק במחזור אחד מכל תרגיל. למתאמנים מתקדמים יותר ניתן לבצע 2-3 מחזורים.



תרגילי חיזוק

נשר

חיזוק גב תחתון

בשכיבה על הבטן, ידיים פשוטות לצדדים, הרם באוויר את הראש ואת שתי הידיים בו זמנית. אין צורך להרים גבוה. החזר אותם לנקודת ההתחלה וחזור על התרגיל. למתחילים - מתח את הידיים קדימה, והרם יד ימין ורגל שמאל. לאחר מכן החלף יד ורגל. במידה ומתעורר כאב בגב יש להפסיק מיד.

כפיפות בטן

חיזוק שרירי הבטן

ממצב שכיבה על הגב הרם את ראשך והתחל באיטיות להתרומם למצב ישיבה. עצור בחצי הדרך וחזור למצב שכיבה. **למתחילים:** רגליים ישרות וידיים מושטות קדימה. **למתקדמים:** רגליים מקופלות, ידיים בצידי הראש. בתרגיל זה לא אמורים לחוש כאב בגב.



תרגילי חיזוק

כפיפות מרפקים

חיזוק שרירי החזה והזרועות

הנח את ידיך על משטח בגובה המתניים. חשוב לוודא כי המשטח מסוגל לשאת את משקלך. הישען על הידיים וזקוף את גופך כך שיווצר קו ישר מהראש עד העקבים. כעת הנח למרפקים להתכופף עד לזווית של 90 מעלות, עצור ודחף את עצמך בחזרה לנקודת ההתחלה בכח הידיים בלבד. ככל שהידיים מונחות על משטח גבוה יותר כך התרגיל קל יותר. למתחילים ניתן להניח את הידיים על קיר.

הרמת אגן

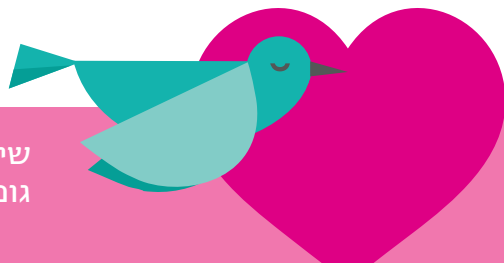
חיזוק שרירי האגן

בשכיבה על הגב עם ברכיים כפופות (כפות הרגלים מונחות על המזרן), הרם את האגן כלפי מעלה בתנועה איטית כפי היכולת. הורד את האגן באיטיות וחזור על הפעולה.



קחו רגע להרגע

שימו לב להשפעה של פעילות גופנית על הגוף והנפש.



תרגילי נשימה לפחות פעם ביום, מסייעים לרגיעה כללית. נסו לנשום 30 נשימות עמוקות ואיטיות ולהוציא את האוויר לאט.

תרגילי חיזוק

קירוב שכמות עם גומיית אימון

חיזוק רצועת הכתפיים ושיפור היציבה בעמידה יציבה החזק את גומיית האימון בגובה הכתפיים כששתי ידיך ישרות לפנים. כעת הזז את ידיך לצדדים תוך כדי מתיחת הגומי עד שיווצר קו ישר בין שתי הידיים. גומיית האימון צריכה לגעת בחזה. חזור באיטיות לנקודת ההתחלה וחזור על התרגיל.



תרגילי חיזוק

הרמת ברכיים

חיזוק הגב

בשכיבה על הגב, הרם את שתי הברכיים יחד והבא אותם אל מול החזה. חזור על הפעולה לפי היכולת. בסיום התרגיל מומלץ להחזיק את הברכיים באמצעות הידיים וללחוץ את שתי הרגליים כלפי מטה אל עבר הבטן. כדאי להחזיק כך למשך 30 שניות. במידה ומתעורר כאב יש להפסיק מיד.



תרגיל חתירה עם גומיית אימון

חיזוק שכמות וזרועות

שב על מזרן, יישר את שתי רגליך וכרוך סביבם גומיית אימון. החזק קצה אחד בכל יד. זקוף את הגב ומשוך את הגומי אליך בשתי הידיים עד לקו הבטן. החזר את הידיים למצב ישר וחזור על התרגיל.



הידעתם?

ביצוע פעילות גופנית ואימון השרירים גורמים לחילוף חומרים תקין וירידה במשקל למתמידים.

מומלץ שלא לאכול
אחרי השעה 21:00



תרגילי גמישות

עקבים

בעמידה יציבה, רגלים ברוחב האגן, יש להרים את שני העקבים יחד, ולהוריד במהירות אל הרצפה. יש לחזור על הפעולה במהירות פעמים רבות (50-100) בהתאם ליכולת כמובן. אם ביצעתם את התרגיל נכון תרגישו זעזוע עדין שמתחיל בעקבים ומסתיים בראש. (זהירות לא להגזים!) תנועה חזקה מדי עלולה להזיק. ביצוע נכון של התרגיל יגרום לחיזוק עצמות הרגליים, האגן ועמוד השדרה. הקפידו לבצע את התרגיל עם נעליים, או לעמוד על שטיח. בכל מקרה של כאב יש להפסיק מיד את ביצוע התרגיל. לחולי אוסטאופורוזיס (בריחת סידן) מומלץ להתחיל עם 10 חזרות בלבד, ולעלות בהדרגה ובזהירות



שימו לב!

הכוח הנצבר בשריר משפר את העצמות התנועתית, מחזק את המפרקים, ומאזן את העומסים בגוף.

תרגילי גמישות

מותחים גבולות!

את התרגילים הבאים יש לבצע במצב הרפיה, תוך כדי נשימות עמוקות, וללא הפעלת כח. חפשו את נקודת הגמישות האישית שלכם ונסו להחזיק בה כ-30 שניות. במידה וקיימת תחושת כאב סימן שעברתם את נקודת הגמישות האישית ואתם עשויים לגרום נזק. ככל שתתמידו בתרגילים תוכלו להגיע רחוק יותר.



תרגילי גמישות

פיתול עמוד שדרה

בשכיבה על הגב קפל את הברכיים והרם אותם לעבר החזה. כעת הטה את שתי הברכיים ימינה מבלי לסובב את פלג הגוף העליון. הקפד ששתי הכתפיים ישארו על המזרן. חזור על הפעולה בצד שמאל.



גב תחתון וירך אחורית

בישיבה על כסא התכופך בעדינות ושלה את ידיך לכיוון הרצפה. שים לב למתיחה בגב התחתון. למתקדמים - נסו לבצע את התרגיל בעמידה מבלי לכופף את הברכיים. שימו לב למתיחה בחלק האחורי של הרגליים.



תרגילי גמישות

רגליים

עימדו עם הפנים לקיר, כשרגל ימין קדמית ושמאל אחורית. קפלו מעט את הרגל הקדמית והישענו על הקיר עם שתי הידיים. נסו לדחוף בעדינות את הקיר למשך 20-30 שניות. הקפידו על כוח אחיד של 50-70% מהיכולת. החליפו בין הרגליים וחזרו על התרגיל בצד השני. למתקדמים ניתן לבצע את התרגיל 3-5 פעמים ברציפות. בכל מקרה של כאב יש להפסיק מיד את ביצוע התרגיל.

גב, כתפיים וזרועות

בעמידה יציבה, רגליים ברוחב אגן, מתח את שתי ידיך כלפי מעלה ככל שתוכל. מתח גם את הכתפיים ועמוד השדרה כלפי מעלה. לאחר מכן פשק מעט את רגליך והטה את גופך הצידה.



זה בדוק!

מחקרים רבים מראים שבפעילות גופנית מונעת מחלות לב ומפחיתה את הסיכון למחלות כרוניות ולמוות מוקדם.

תזונה על קצה המזלג



כמה כוסות מים?

מומלץ לשתות לפחות 8 כוסות מים ביום, ולהפחית ואף להימנע משתיית מיצים מתוקים ומוגזים.



פת שחרית

ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר - וחשוב להקפיד על אכילתה עד 3 שעות מהיקיצה.



קצב אכילה

יש להקפיד על אכילה איטית וקשובה, מומלץ להקדיש לפחות 20 דקות לארוחה מיושבת ורגועה.



מזונות עשירים

מומלץ לצרוך מזונות עשירים בסיבים כמו דגנים מלאים, קטניות, פירות וירקות.

פת שחרית!

"פת שחרית מצילה מנזקים... והאוכל פת שחרית יזכה להחכים, ללמוד וללמד..." (בבא מציעא ק"ז)

קצת על תזונה!

איך אוכלים נכון?

תזונה על קצה המזלג!
כללים לתזונה נבונה
שכדאי לכם לאמץ
בשגרה מאת אנה קצמן,
דיאטנית קלינית

תזונה על קצה המזלג



רק ליד השולחן

אכילה נכונה היא אכילה ליד השולחן. חשוב להתרכז באכילה עצמה ולא לאכול תוך כדי קריאת עיתון, או רביצה מול המחשב.



מה עם סוכר ושומן?

המנעו מממתקים ומזונות עשירים בסוכר, הם מגדילים מאגרי השומן שבגופנו.

נשמה לראותכם!
מצטרפים לרוח השינוי,
ולאכילה בריאה יותר,
יחד נייצר פה עיר
המובילה בבריאות!

זיכרו!

רוצים להתאמן אחרי ארוחה?
יש להמתין כשעתיים מתום הארוחה.

תזונה על קצה המזלג



גונו בארוחות

הקפידו על גיוון בארוחות ואל תצמדו לתפריט קבוע, במטרה להתמיד באכילה בריאה, מבלי להתיאש ממנה...



מה היא צלחת מנצחת?

נסו בכל ארוחה להרכיב צלחת שתכיל מרכיבי פחמימה (עדיף מורכבת), חלבון וירקות.



צבעי הפירות והירקות

חשוב לאכול 5 מנות ירק ופרי ביום הם בסיס בריא לגוף, הקפידו על גיוון בצבע הפירות והירקות.

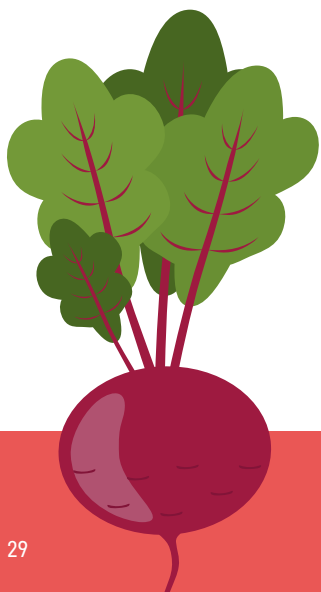


המעלה שבמזון הביתי

יש להמעיט ברכישת מוצרים מוכנים ובאכילה מחוץ לבית, מומלץ לאכול מזון ביתי מבושל ומבוקר.

המלצה מכל הלב!

אימון לפני ארוחה מומלץ ביותר, בפרט לסובלים מבעיות עיכול ונטייה לעצירות.





"הואיל והיות הגוף בריא ושלם
מדרכי השם הוא...
לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו -
מדברים המאבדין את הגוף,
ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים...
כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו,
אני ערב לו!
שאינו בא לידי חולי כל ימיו,
עד שיזקין הרבה וימות,
ואינו צריך לרופא,
ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו..."
(רמב"ם, הלכות דעות ד', א')



קול הכושר

פעילות גופנית מבריאה לכל המשפחה!



חדש!

דווקא עכשיו, למען הבריאות, נכנסים לכושר,
שיעורים נפרדים לגברים, נשים, ילדים ולגיל השלישי
לא תלוי בזמן, תקציב או מקום!
אימון אישי ביתי, לכל המשפחה.

→ **02-540-6667** ←

הקו יפתח ביום ראשון, ט"ז באייר, בשעה 16:00



חידון יומי נושא פרטים בנושא
בריאות בהנחיית 'מלחמת מוחות'

הלכה יומית בנושא חשיבות הבריאות
בהנחיית הרב יוסלה אייזנברג



אגף הספורט והמחלקה לציבור החרדי

מעניקה שירותי קהילה עירוניים לאוכלוסייה החרדית בתחום הספורט, החינוך הגופני ואורח חיים בריא בהתאמה השקפתית, הלכתית ומקצועית

- ✓ סיוע ועידוד אורח חיים בריא לתושבי העיר
- ✓ "בחירה בריאה" סדנאות תזונה לניהול מטבח בריא
- ✓ "מרכז הליכה עירוני"

✓ "ספורט טבע למשפחות" ימי אתגר וספורט בחיק הטבע למשפחות מוגנות עצמית לנערות ונשים.

✓ מפעל השחייה לבנים/בנות, לימודי שחייה לילדי החינוך הרגיל וילדי הח"מ.

✓ שיפוץ ובניית מתקני ספורט מקצועיים בשכונות.

✓ הכשרת כ"א חרדי בתחום החינוך הגופני, הספורט ואורח חיים בריא.

✓ פעילות כדורגל, מחניים, ומשחקי כדור לילדים, נוער ובוגרים.

✓ פיתוח והעצמת נוער מתמודד באמצעות הספורט.

✓ מרכזי רכיבה על אופניים וזהירות בדרכים בשכונות.

✓ פרויקט חונכות בספורט לבני הישיבות.

✓ ניווט וספורט לנוער ובוגרים.

✓ יוזמות בספורט ואורח חיים בריא לנשים ונערות

✓ מפעלי קיץ לנוער ובוגרים לתקופת בין הזמנים.

✓ פעילות כדורסל לבני הישיבות.

✓ רכיבה טיפולית על סוסים לנוער מתמודד.

✓ ספורט לנכות ומוגבלות.

✓ שבוע ספורט אתגרי בשכונות.

✓ תנועה וספורט לגיל השלישי.

✓ ספריה אקטיבית לגיל הרך

✓ "אבא בריא" ספורט לאבות ובנים.

✓ הפעלות ספורט לאימהות צעירות.

✓ סדנאות אורח חיים בריא לאברכים.

✓ טניס לילדים.

✓ שחייה בקהילה.

