

# אתגר חיזוק שרירי הליבה (שרירי היציבה) מסמך מונגש

[רציונל](#)

[בטיחות](#)

[אתר מפמ"ר](#)

**האתגר**

להשגת שרירי ליבה המתפקדים כראוי יש להקפיד על אימונם. בשרירי הליבה נמנים מספר שרירים: הבטן, הגב התחתון והאלכסונים. את האתגר לחיזוק שרירי הליבה מומלץ לקבוע בהתאם לגיל התלמידים, לכושרם ולמידת שליטתם במיומנות ומוטב לאפשר בחירה בהתאם לנתונים אלה. חשוב להקפיד על חימום ועל מתיחות וכן על הדרגתיות בתדירות, במשך ובעצימות המאמץ. [מצורפת כרטיסיית מעקב התקדמות אישית](#), לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך החודשים וכן, ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו [מצורפת תעודת השתתפות באתגר](#).

**דיווח על היוזמה לפיקוח**

הכי חשוב!

זכרו לשלוח למפקחים המחוזיים על החינוך הגופני את התוצרים של קיום האתגר בבית הספר על מנת שנוכל לשתף מורים נוספים. [מצורף קובץ](#) מצגת לשיתוף יוזמה להורדה ועריכה.

**חשיבות חיזוק שרירי הליבה**

אחת מקבוצות השרירים החשובות ביותר בגופנו היא קבוצת שרירי הליבה. לשרירי הליבה חשיבות עליונה בתפקוד היומיומי והם משתתפים ברוב הפעולות אותן אנו מבצעים. שרירי הליבה כוללים בתוכם בעיקר את שרירי הבטן והגב. שרירי בטן חזקים תומכים באיברים פנימיים, מסייעים בנשימה ומונעים כאבי גב. שרירי גב חזקים אחראים על יציבה נכונה שהיא חלק מהיום יום שלנו ובאה לידי ביטוי בזמן ישיבה, הליכה ואפילו סתם עמידה. לתרגיל הפלאנק יתרון משמעותי. בפלאנק מנח הגוף מאוזן ובכך מחזקים את שרירי הליבה מבלי להפעיל לחץ על עמוד השדרה, כמו כן ניתן לשלב גם תרגילים דינאמיים של שרירי הבטן.

[מידע נוסף על שרירי הליבה.](#)

**הצעות לאימונים לחיזוק שרירי הליבה**

אפשרויות לאתגר הדו חודשי - חיזוק שרירי הליבה:

[רטון המסביר כיצד לבצע נכון תרגילי פלאנק.](#)

\*ביצוע פלאנק עם ברכיים (עמידת שש) או בידיים ישרות - מומלץ לכיתות נמוכות ולמתחילים

- (הגעה ל 30 שניות רצופות בהדרגה).
- \* ביצוע פלאנק- הגעה ל-30 שניות רצופות בהדרגה.
  - \* ביצוע פלאנק - הגדלת משך הזמן מעבר ל 30 שניות.
  - \* ביצוע 3 סדרות של פלאנק (הגדלת משך הזמן בהדרגתיות בכל סדרה).
  - \* ביצוע 3 סדרות של תרגילי פלאנק בצורות שונות [מצורף סרטון הדגמות](#).
  - \* ביצוע מספר סטים של תרגילי שרירי הבטן והעלאת מספר החזרות בכל סט בהדרגה.

### **סרטונים לחיזוק שרירי הליבה**

- [אימון 1 לשרירי הליבה](#).
- [אימון 2 לחיזוק שרירי הליבה](#).
- [אימון יוגה לחיזוק שרירי הליבה](#).
- תרגילי פלאנק למתחילים:
  - [פלאנק קדמי](#).
  - [פלאנק צידי](#).
  - [פלאנק עם הפניות גון](#).

### **חומרים נוספים**

- [מהם שרירי הליבה](#)
- [כתבה על חשיבות שרירי הליבה](#)
- [4 תרגילים לחיזוק שרירי הליבה ומדוע הם חשובים לספורטאים](#).
- [חיזוק שרירי הליבה לרצים](#)
- [יתרונות בחיזוק שרירי הליבה](#)