

4	3	2	1	שיעור מספר
שרירי בטן	שרירי בטן	שרירי בטן	שרירי בטן	נושא יחידת ההוראה
<p>חימום כללי הסבר על השיעור והאתגר בסופו.</p> <p><b><u>חלק עיקרי:</u></b></p> <p>טבטה בטן</p> <p><a href="https://youtu.be/-74hlqxumPk">https://youtu.be/-74hlqxumPk</a></p> <p>סיכום:</p> <p>אתגר ה- פלאנק</p> <p>הישג השיא של כל תלמיד/ה</p> <p>שחרור רישום וסיום.</p>	<p>השיעור נפתח בהרצאה על טעויות נפוצות בתרגילי בטן + הדגמה או תמונות .</p> <p>חימום</p> <p>מתיחות</p> <p><b><u>חלק עיקרי:</u></b></p> <p>אימון עם סרטון</p> <p><a href="https://youtu.be/dmb9uMJLeis">https://youtu.be/dmb9uMJLeis</a></p> <p>שחרור</p>	<p>השיעור נפתח בהרצאה על שרירי הבטן מורכבותם חלקותם 4 פעילותם וחשיבותם .</p> <p>מלווה בתמונות והסבר על התנועה וחשיבות השריר.</p> <p><a href="https://images.app.goo.gl/MU7R3L8mG4qyeSjZA">https://images.app.goo.gl/MU7R3L8mG4qyeSjZA</a></p> <p>חימום</p> <p><a href="https://youtu.be/bWHjei8k0Z0">https://youtu.be/bWHjei8k0Z0</a></p> <p>מתיחות</p> <p><b><u>חלק עיקרי</u></b></p> <p>שני סרטונים של תרגילי בטן בעמידה יבוצעו כרגע ללא משקוליות בין אחד לשני הפסקה של שתיה רגיעה וממשיכים</p> <p><a href="https://youtu.be/bYeJ2fqDcBI">https://youtu.be/bYeJ2fqDcBI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/yiG8n3nzwWI">https://youtu.be/yiG8n3nzwWI</a></p>	<p>שיעור מעשי פתיחה קצרה על יחידת ההוראה וכללית .</p> <p>חימום כול הגוף 15 דק</p> <p><b><u>חלק עיקרי :</u></b></p> <p>עבודה עם סרטון</p> <p><a href="https://youtu.be/2Yk_z7CK6lg">https://youtu.be/2Yk_z7CK6lg</a></p> <p>מתיחות לשחרור</p> <p>סיכום</p>	מהלך השיעור

ידע והבנה	שרירי הבטן , חשיבותם , פועלים ודגשים לכול תרגיל.	שרירי בטן, חשיבותם , פועלים וגדשים לכול תרגיל.	שרירי בטן, חשיבותם , פועלים וגדשים לכול תרגיל.	שרירי בטן, חשיבותם , פועלים וגדשים לכול תרגיל.

יחידת הוראה להוראה מרחוק בשיעור חינוך גופני

מיועד לתלמידים /תלמידות בכיתה \_\_אני בצעתי עם תלמידות משכבת י- יב

## לעצמי

### שרירי הבטן- סקירה כללית

#### השריר הישר הבטני

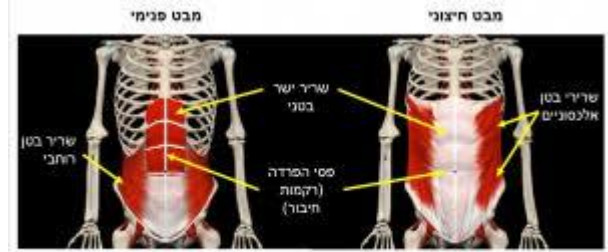
שריר זה נמצא בין החלק התחתון של כלוב (RECTUS ABDOMINUS) כאשר מדברים על שרירי הבטן רוב האנשים חושבים על שריר הישר הבטני כאשר שריר (PUBIC SYMPHYSIS) לשפה הקדמית של אגן הירכיים והפיוביק סימפיזיס (החלק התחתון של הסטרנום-XIPHOID) הצלעות זיז הסיף זה מתכווץ (מתקצר) הוא מביא את החלק התחתון הקדמי של כלוב הצלעות כלפי החלק הקדמי של אגן הירכיים. הפעולה הזאת נקראת גם כפיפת גו בגלל העובדה שכאשר תנועה זו מתרחשת, האזור המתני (לומברי) והאזור החזי (טורקלי) של הגב מתכופפים קדימה. ניתן להתאמן על שריר זה בעזרת סוגים (CRUNCHES) שונים של כפיפות בטן.

#### השרירים האלכסוניים של הבטן

נמצאים בצדי השריר הישר הבטני ועוטפים את המותניים. קיימים שתי מערכות של שרירים (OBLIQUE MUSCLES) השרירים האלכסוניים של הבטן אלכסוניים: האלכסוניים החיצוניים (אותם ניתן לראות אצל אדם בעל אחוז שומן נמוך) והאלכסוניים הפנימיים (אותם לא ניתן לראות). התפקיד של שרירים אלו הוא לעזור לישר הבטני בכפיפת הגו ובביצוע רוטציה של הגו ועמוד השדרה. ניתן להתאמן על שריר זה בעזרת כפיפות בטן, רוטציות של הגו, או כפיפות צדיות.

#### השריר הרחב הבטני

הרחב הבטני הוא השריר העמוק ביותר בקבוצת שרירי הבטן, ומהווה את המפתח לפעולת "המחוך" של השריר. התחל של השריר נמצא בפאשיה המותני- (linea alba) ואילו האחז שלו נמצא בלינאה אלבה, (inguinal ligament) וברצועת המפשעה (iliac crest) ברכס עצם הכסל, fascia, (thoracolumbar) חזית זהו השריר היחיד בבטן שאינו גורם לתנועה של עמוד השדרה. הפעולה (pubic crest) וברכס עצם החיק (pecten pubis) בשולי עצם החיק, (alba) הטבעית של השריר יחד עם פעולת שרירי המולטיפידוס יוצרת מחוך טבעי פנימי שתפקידו לייצב את עמוד השדרה במהלך תנועה. הדבר מתבצע על ידי כך שבזמן פעולתו, השריר הרחב הבטני, מושך כלפי פנים את הבטן וגורם ללחץ תוך בטני. במילים אחרות כאשר השריר הרחב הבטני מתכווץ, ההיקף של חלקו האמצעי של הגוף יורד והטבור מתקרב לעמוד השדרה.



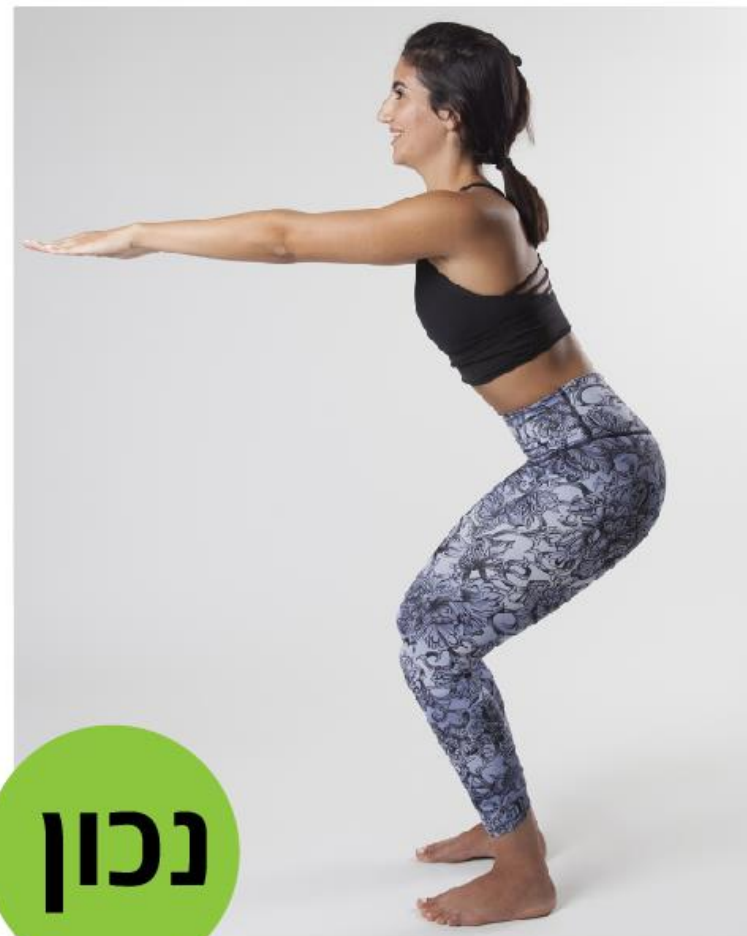
מאדיבות Muscle and Motion Ltd  
<https://www.muscleandmotion.com>







לא  
נכון



נכון

y net



לא  
נכון



נכון