

# פעילות גופנית ובריאות כלים יישומיים במעגל החיים

כיצד לנהל אורח חיים פעיל ובריא לאורך השנים



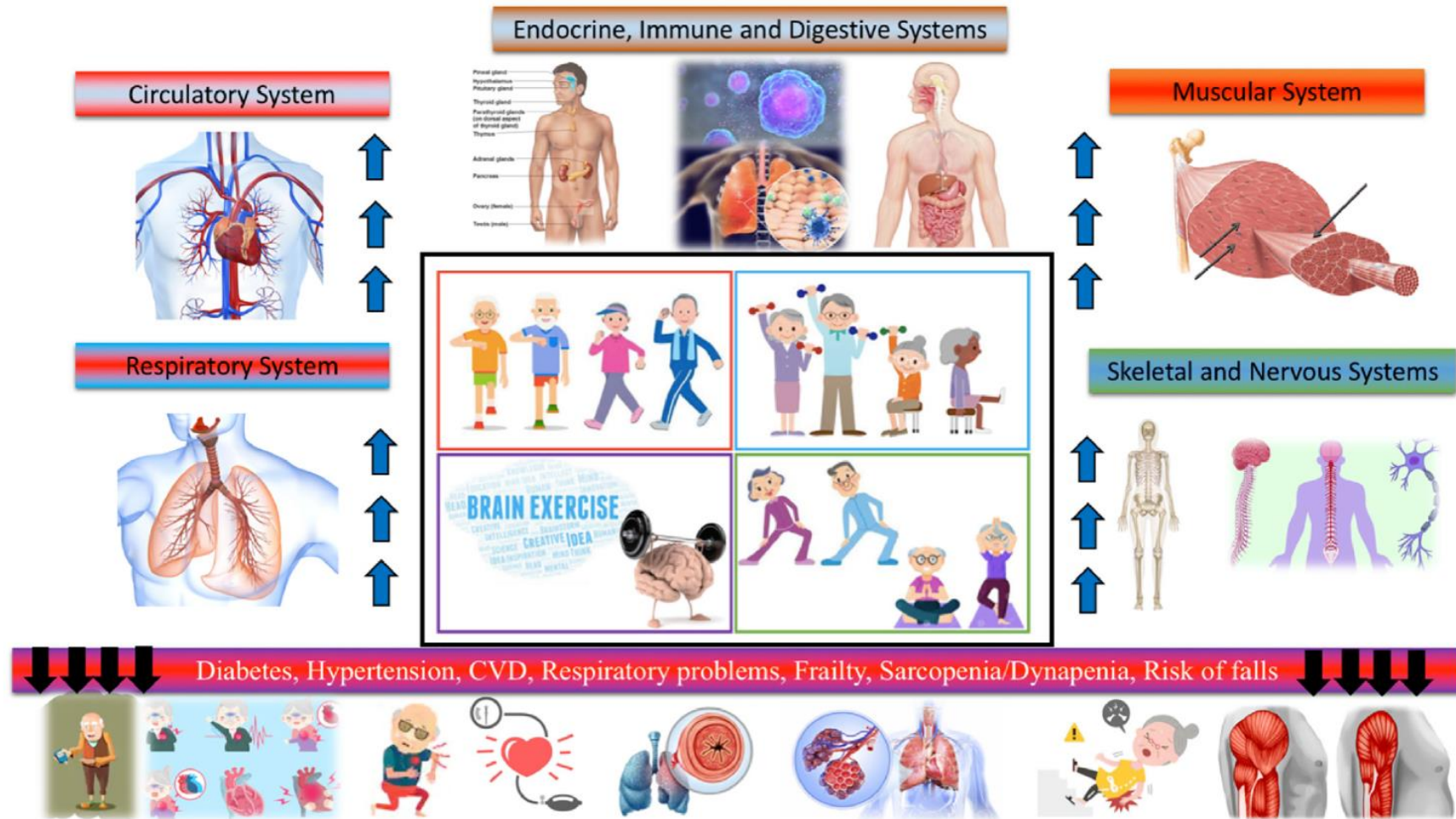
## איתי גולדפרב

פיזיולוג מאמץ – דוקטורנט, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל, אוניברסיטת תל אביב

מנחה תחום החינוך הגופני – דרכא בתי ספר | מרצה במכללת סמינר הקיבוצים

---

# פעילות וכושר גופני תורמים לתפקוד ולבריאות מערכות הגוף לאורך השנים



פעילות גופנית תורמת להפחתה משמעותית בסיכון לסוכרת, ליתר לחץ דם, למחלות לב וכלי דם, למגבלות במערכת הנשימה, לאסטמה, לדלדול שריר ועצם, לסיכון לנפילות ולשברים!

# פעילות גופנית מסייעת בהפחתת הסיכון לתחלואה ולתמותה: 'כל דקה נחשבת', גם בגיל הצעיר



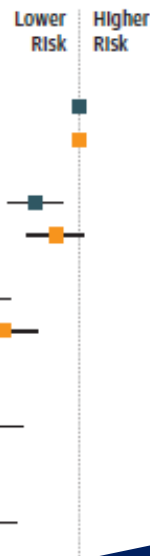
**המלצות בקרב ילדים ונוער:**  
ילדים עד גיל 6: לפחות 180 דקות ביום  
מתבגרים 6-18: לפחות 60 דקות ביום  
מבוגרים מעל גיל 18: לפחות 150 דקות בשבוע

# יעד ה- 10,000 צעדים ביום...

Figure. Dose-Response Association Between Mean Steps per Day and All-Cause Mortality

A Mean steps per day in 1000-step increments

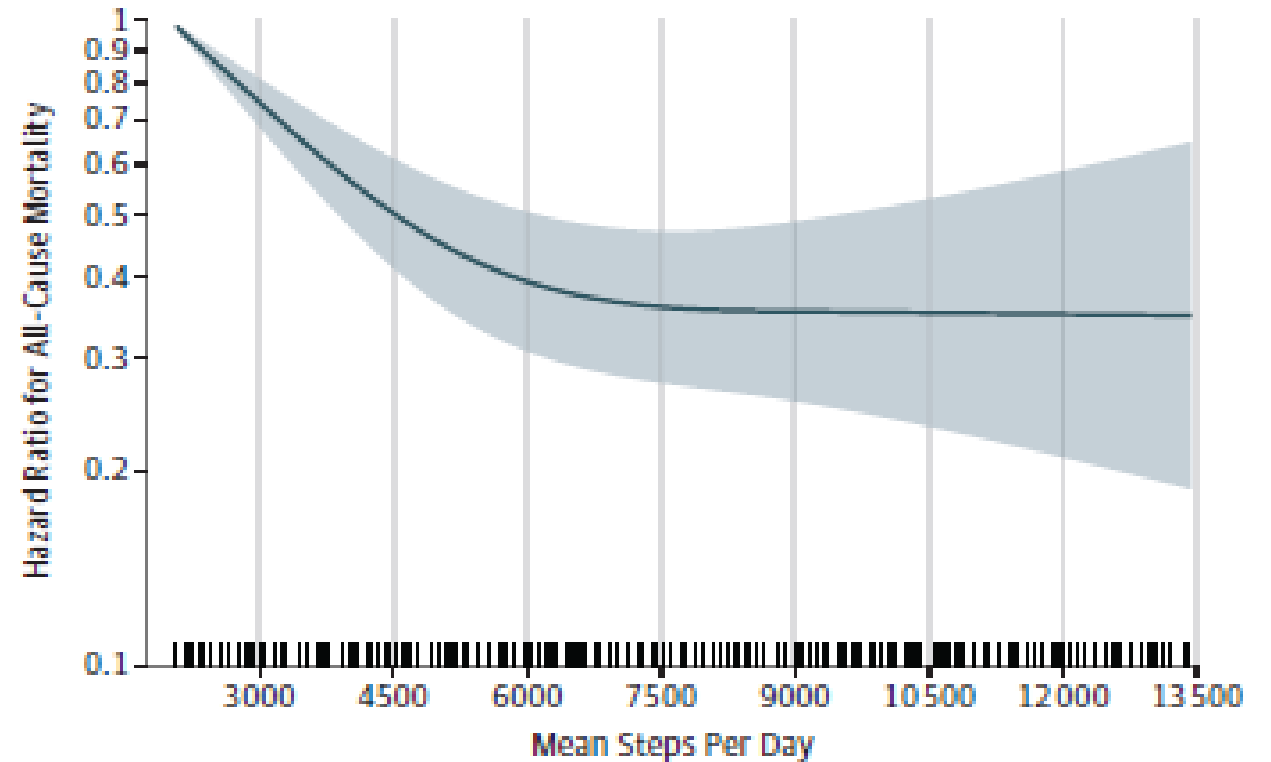
Mean Steps per Day	No. of Deaths	No. of Women
<2000	108	878
Model 1		
Model 2		
2000-2999	116	1790
Model 1		
Model 2		
3000-3999	84	2586
Model 1		
Model 2		
4000-4999	64	2841
Model 1		
Model 2		
5000-5999	49	2577
Model 1		
Model 2		
6000-6999	36	2012
Model 1		
Model 2		
>7000		
Model 1		
Model 2		



**היעד היומי  
4700 צעדים  
כל שעתיים ישיבה רצופה  
3-5 דקות של תנועה**

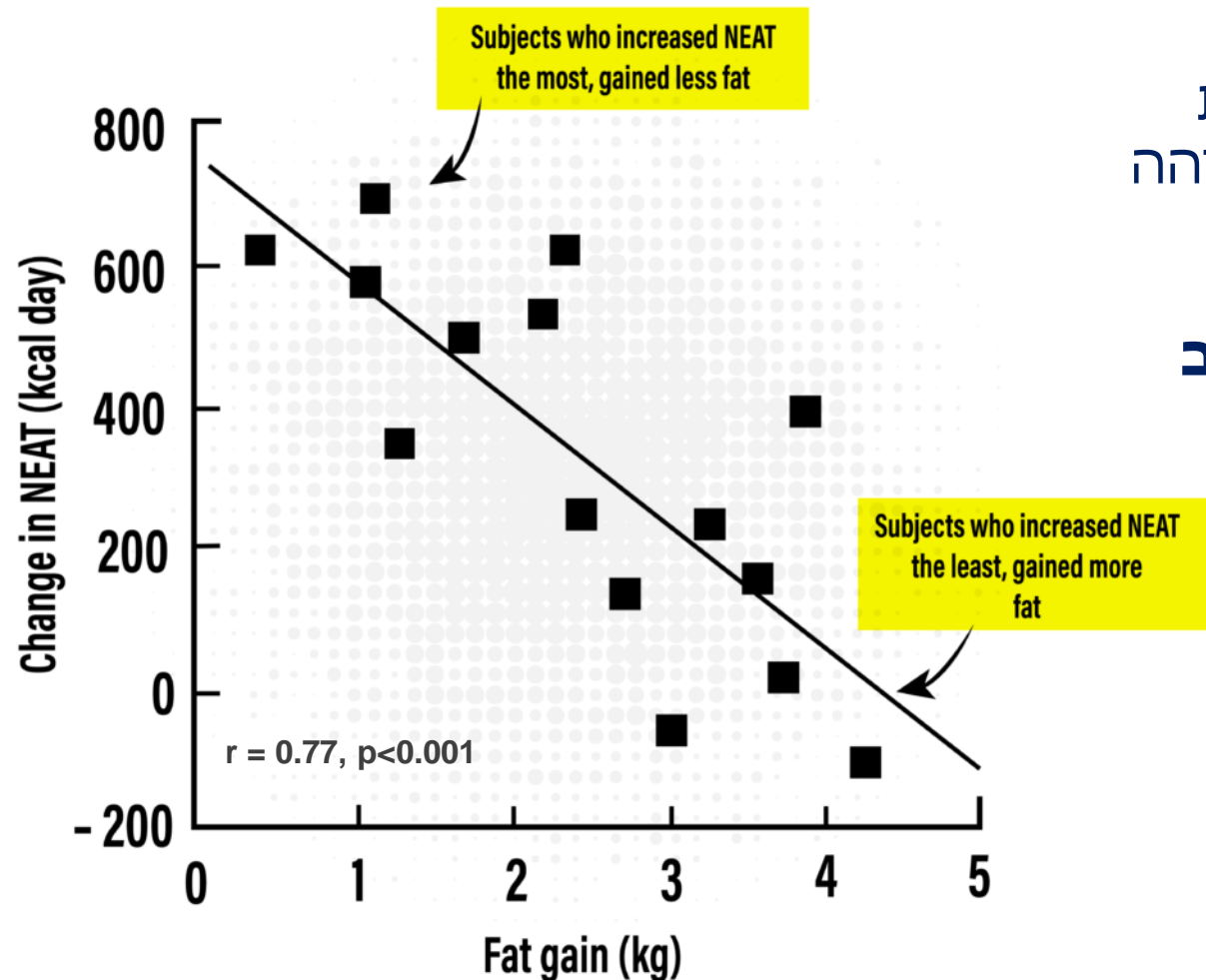
- 16,741 נשים, גיל ממוצע 72 במעקב של 4 שנים לבחינת הקשר בין הליכה מתמדת.
- 4400 צעדים למול 2000 צעדים ביום הפחתת הסיכון לתמותה
- עד 7,500 צעדים – התייצבות בסיכון לתמותה (מתוקנן).

B Mean steps per day as a continuous variable



# פעילות גופנית שגרתית תורמת להרכב גוף רזה

## Non-Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)

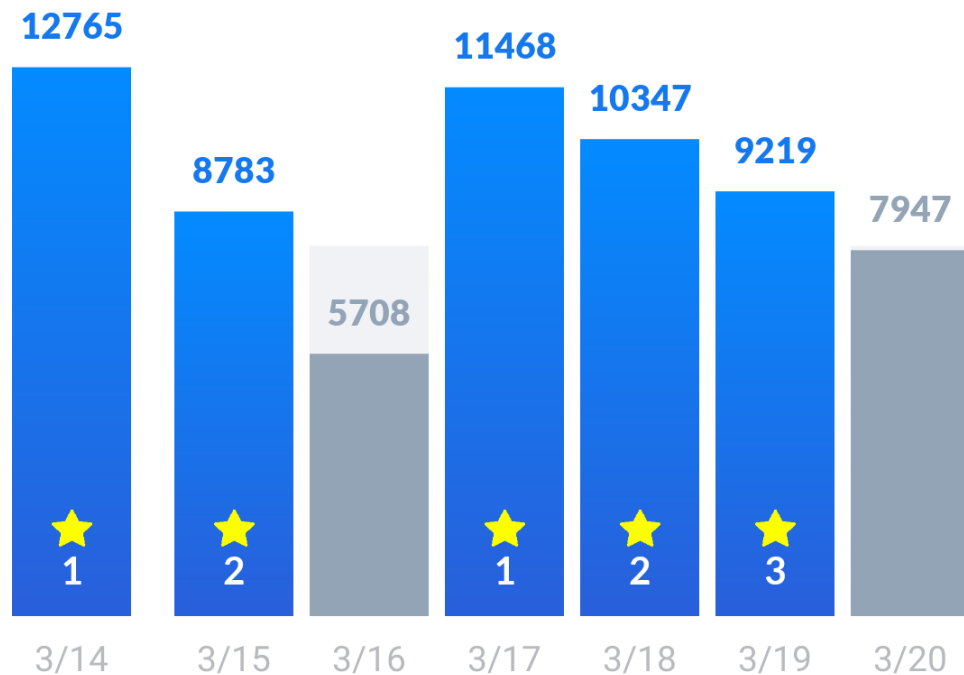


פעילות גופנית יומיומית תורמת להוצאה אנרגטית משמעותית גבוהה יותר לאורך היום  
**יותר תנועה ופעילות ללא עייפות או מגבלות וכאב**

אנשים פעילים יותר שומרים על מסת שומן נמוכה והרכב גוף בריא

# פעילות גופנית שגרתית ומספר הצעדים היומי

## מספר צעדים יומי:



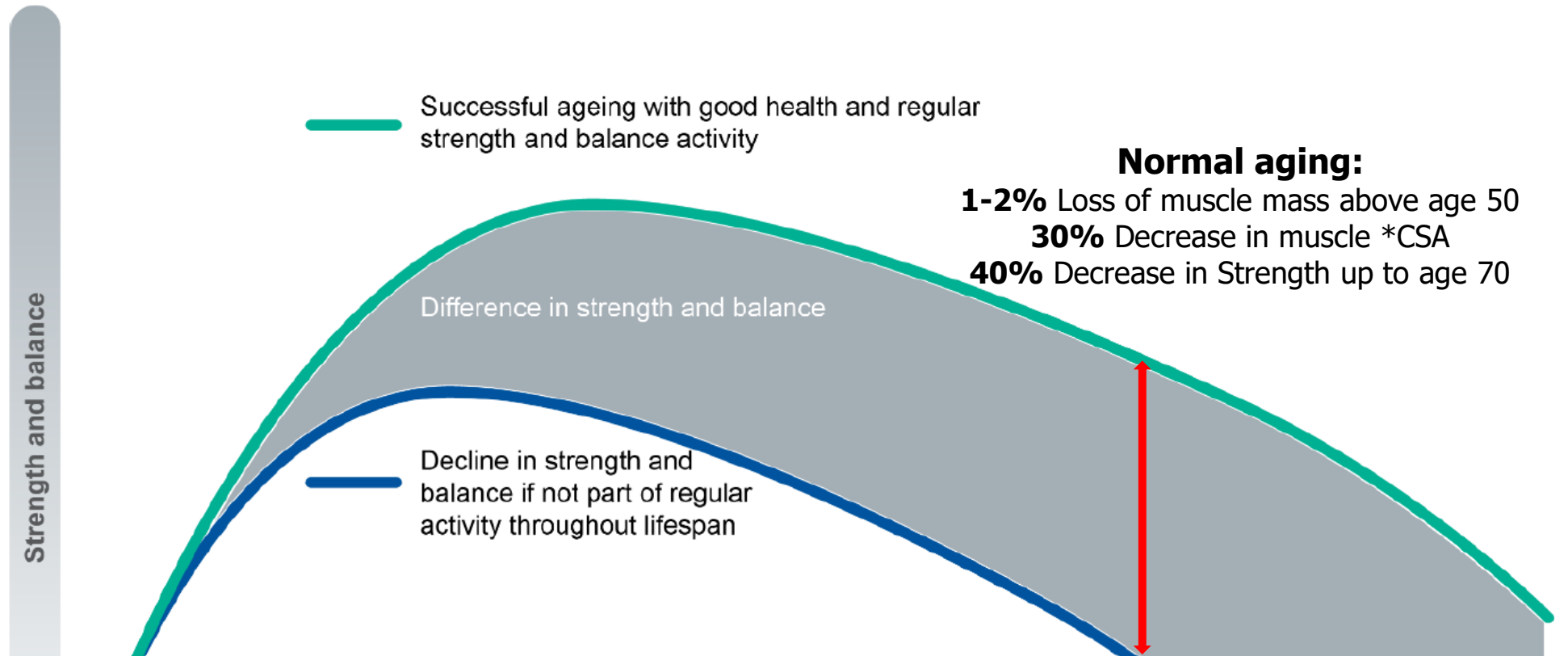
- ילדים (עד גיל 10): לפחות 15,000 ביום
- מתבגרים (עד גיל 18): לפחות 13,500 ביום
- מבוגרים: לפחות 7,500 ביום

## עודף יושבנות

- ילדים (עד גיל 10): מתחת ל-10,000 ביום
- מתבגרים (עד גיל 18): מתחת ל-5,000 ביום
- מבוגרים: מתחת ל-1,500 ביום

**שימו לב:** שמירה על אורח חיים פעיל ובריא ביום, בשבוע ובתקופה: 'כל דקה נחשבת'

# אימוני כוח ושיווי משקל תורמים לכוח שריר ולצפיפות העצם במעגל החיים



**המרשם:**  
2-3 אימונים בשבוע | 2-4 סטים לקבוצת שריר | 8-15 חזרות | 1-2 דק' מנוחה  
תרגילים מורכבים לקבוצות שרירים עיקריות: רגליים, חזה, גב, כתפיים, זרועות, בטן  
ניתן לבצע אימונים כנגד משקל גוף, רצועות אימון, משקולות ומכונות (חדר כושר)  
ילדים מגיל 6 רשאים להתאמן בחדר הכושר בקבוצות קטנות בהשגחה ובקרה

# פעילות גופנית משפרת את בריאות הנפש ואיכות חיים

## שיפור איכות השינה (שינה עמוקה ומיטבית)

Yang PY, Ho KH, Chen HC, Chien MY. Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. Journal of physiotherapy. 2012 Sep 1;58(3):157-63.



## שיפור מצב הרוח, אושר ושמחה, הפחתת דיכאון, חרדה ושיפור התמודדות עם משברים

Gradari S, Pallé A, McGreevy KR, Fontán-Lozano Á, Trejo JL. Can exercise make you smarter, happier, and have more neurons? A hormetic perspective. Frontiers in neuroscience. 2016 Mar 14;10:93.

Ranjbar E, Memari AH, Hafizi S, Shayestehfar M, Mirfazeli FS, Eshghi MA. Depression and exercise: a clinical review and management guideline. Asian journal of sports medicine. 2015 Jun;6(2).



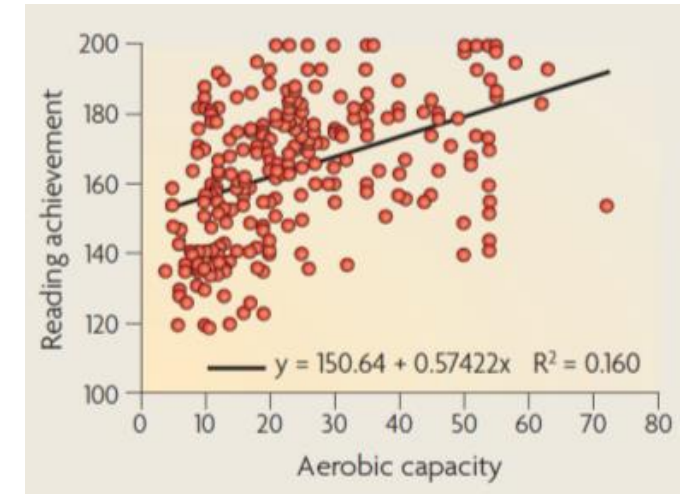
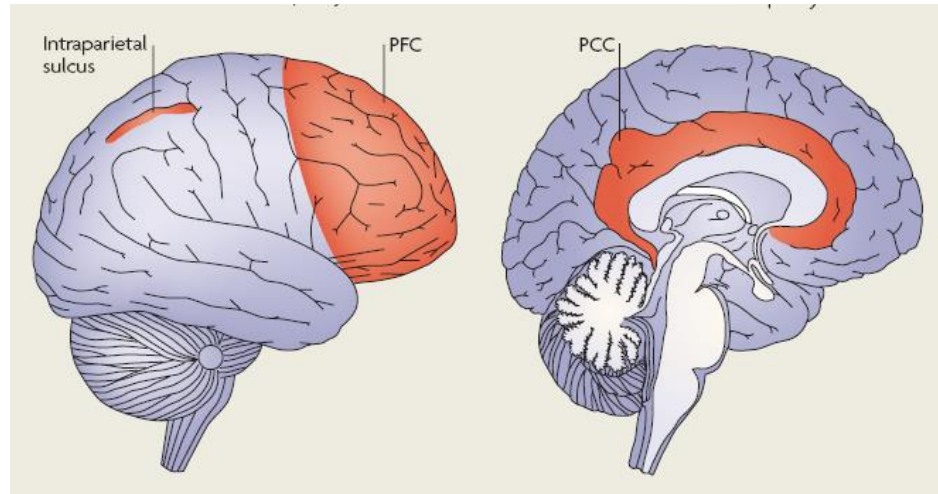
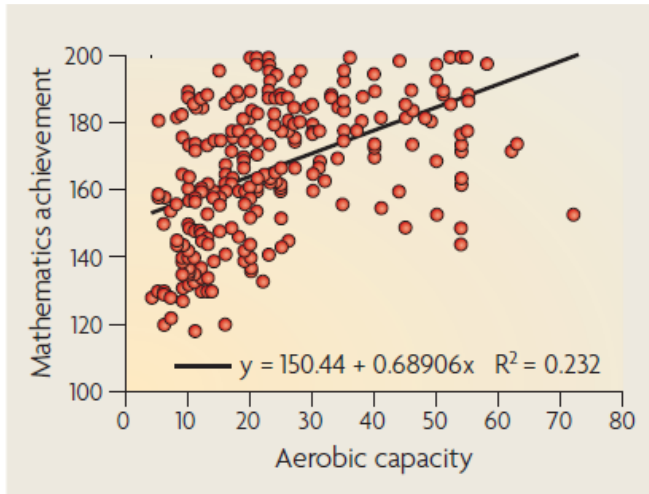
## שיפור תחושת המסוגלות העצמית, הדימוי והביטחון העצמי ושליטה בקבלת החלטות

Megakli T et al. Impact of aerobic and resistance exercise combination on physical self-perceptions and self-esteem in women with obesity with one-year follow-up. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2017 May 27;15(3):236-57.



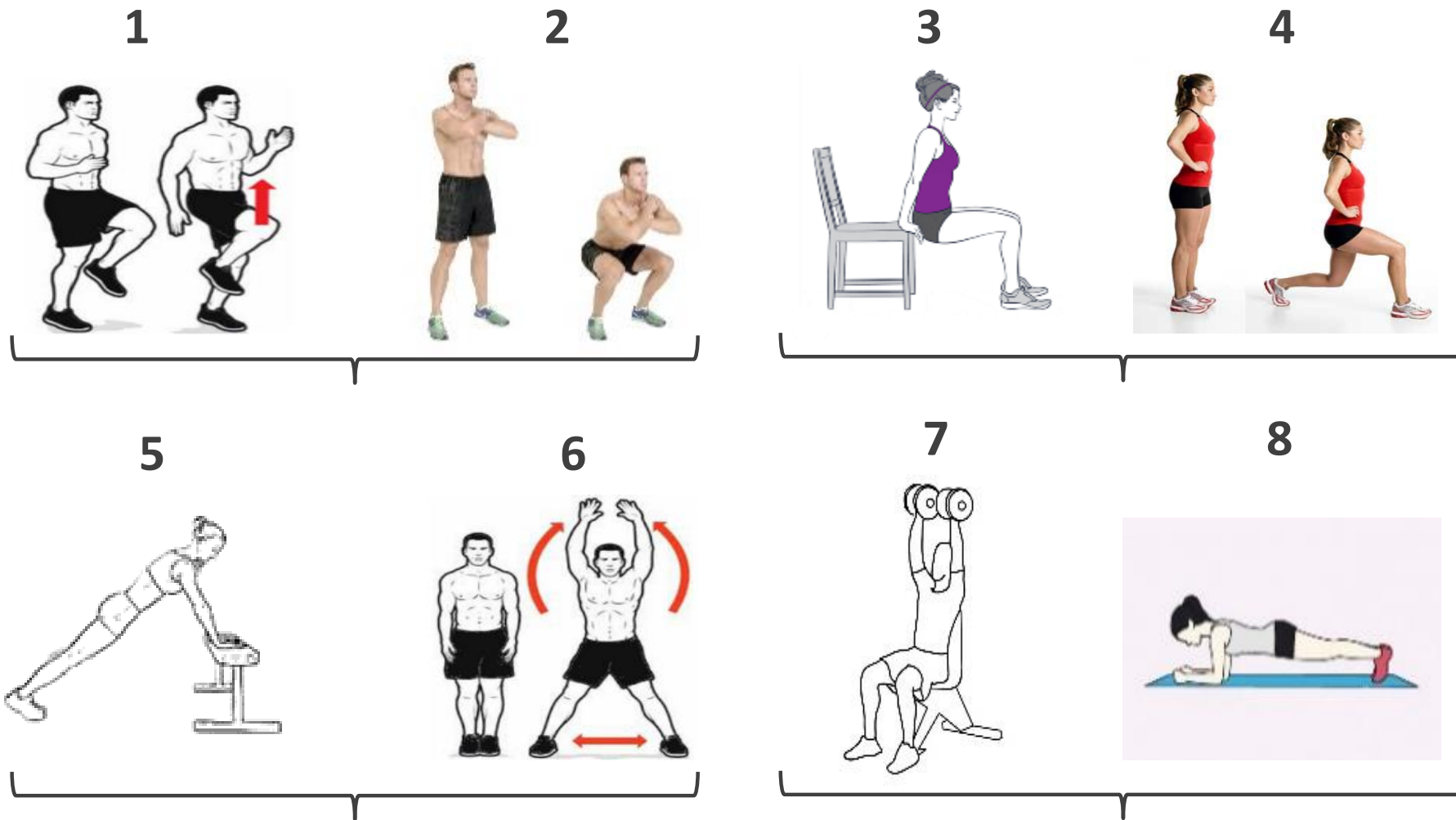


# פעילות גופנית מסייעת להרגלי למידה, ריכוז ושיפור הזיכרון



- פעילות גופנית תורמת לתחושת ביטחון, שייכות חברתית, שליטה וקבלת החלטות.
- מאמץ גופני משחרר הורמונים מעוררים התורמים לתפקוד ולבריאות גופינו.
- אורח חיים פעיל ובריא משפר מבנה ותפקוד המוח (תאי המוח).
- פעילות גופנית משפרת הרגלי למידה וזיכרון ומסייעת בהתמודדות במצבי לחץ (כולל בחינות הישג, מתמטיקה ויכולת קריאה, גם בקרב ילדים עם הפרעות ADHD).

# אימון גופני – מחזורי (20:10) 4 X 8



אימון מחזורי – בסיסי (כהכנה): כל תרגיל (20 שניות + 40 מנוחה) 2X – סה"כ זמן אימון 20 דקות

# אימון בכיס – כרטיסייה ליום (5-10 דקות)



1

**אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית**  
הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

**אימון בכיס - כרטיסייה יום ראשון (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 2-1 סטים, סבבים)**



### תרגיל 1 - רגליים

מעבר מישיבה לעמידה יש לשמור על תנועה יציבה ובטוחה.  
(10 פעמים)



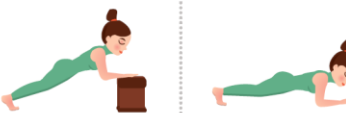
### תרגיל 2 - חזה

שכיבות סמיכה (כפיפות ופשיטות מרפקים) בעזרת הגבהה (שולחן / שני כיסאות יציבים). יש לשמור על תמיכה יציבה למניעת נפילה וקיבוע עמוד השדרה במהלך התרגיל. (10 פעמים)



### תרגיל 3 - זרוע אחורית

פשיטת מרפקים (מקבילים) בעזרת הגבהה (שולחן / שידה / כיסא יציב). יש לשמור על כפות הרגליים על הקרקע, גוף באוויר, גזע זקוף, וישבן קרוב ככל הניתן לכיסא. (10 פעמים)



### תרגיל 4 - בטן

הנחת אמות הידיים על הגבהה (שולחן / שידה / כיסא יציב) למשך 15-30 שניות. יש לשמור על קיבוע עמוד שדרה ונשימה סדירה במהלך התרגיל.



### תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה למשך 30 שניות. 2. פיתול הגו ביד ורגל נגדית למשך 15 שניות (בכל צד). 3. לסיום הרמת הידיים מעלה במתיחה מעל הראש למשך 15 שניות נוספות.



2

**אימון בכיס - כרטיסיות אימון לפיתוח הכושר הגופני במרחב הבית**  
הוראת החינוך הגופני מרחוק - איתי גולדפרב - דרכא בתי ספר

**אימון בכיס - כרטיסייה יום שני (המלצה: ביצוע הכרטיסייה בין 2-1 סטים, סבבים)**



### תרגיל 1 - הליכה/ריצה

הליכה/ ריצה במקום תוך הרמת ברכיים (ניתן עד 90 מעלות), למשך 30-60 שניות.



### תרגיל 2 - רגליים

עמדו בסמוך לשולחן או כיסא יציב, בצעו פסיעה (מכרע) לפניכם ברגל אחת תוך שמירה על זווית של כ-90 מעלות בברכיים בכל רגל. בצעו כפיפה ופשיטה של הברכיים במנחה זה (8-10 פעמים) והחליפו צד. יש לשמור על תנועה אנכית מטה בגו ישר ומבט לפניכם לנקודה יציבה.



### תרגיל 3 - זרוע אחורית

פשיטת מרפקים (מקבילים) בעזרת הגבהה (שולחן / שידה / כיסא יציב). יש לשמור על כפות הרגליים על הקרקע, גוף באוויר, גזע זקוף, וישבן קרוב ככל הניתן לכיסא. (10 פעמים)



### תרגיל 4 - זוקפי גו

עברו לעמידת שש, תוך הנחת הברכיים על משטח רך (מזרון או כרית), הריסו יד לפניכם ורגל נגדית לאחור למשך 10 שניות לכל צד. יש לשמור על קיבוע עמוד שדרה ונשימה סדירה.



### תרגיל 5 - מתיחות

1. ידיים מאחורי הגב תוך פתיחת בית חזה ומתיחת הגו מעלה למשך 30 שניות. 2. הטו את הגו לפניכם תוך קיבוע עמוד שדרה עד תחושת מתיחה בירך האחורית למשך 15 שניות (בכל צד). 3. עמדו לצד קיר או כיסא יציב, כפפו ברך אחת לאחור ומתחו את שריר הירך הקדמית למשך 15 שניות בכל צד.

# לסיכום

- **אורח החיים המודרני מלווה בשינויים מהותיים בחיי הילדים, בני הנוער והמבוגרים כאחד.**
  - **עודף היושבנות והיעדר פעילות גופנית מהווים גורם סיכון ישיר לתפקודינו ולבריאותנו במעגל החיים.**
  - **אורח חיים פעיל תורם לשיפור הכושר הגופני, המסוגלות העצמית, תחושת השייכות ושיפור הלמידה והזיכרון.** עלינו לתכנן וליישם שגרת חיים פעילה ולהקנות הרגלים לניהול שגרת אימונים מקצועית, עצמאית ומאורגנת.
  - **המרשם לפעילות גופנית כולל לפחות 180 דקות ביום, לילדים עד גיל 6 שנים.**
  - **לפחות 60 דקות ביום במתבגרים מגיל 6 עד 18 שנים.**
  - **לפחות 150 דקות בשבוע (או 75 דקות בשבוע, בעצימות גבוהה) במבוגרים.**
  - **על כולנו, ללא הבדל בגיל ובמגדר, לבצע לפחות 2 אימוני התנגדות (כוח) בשבוע הכוללים גם תרגילי שיווי משקל בכדי לשמר ולפתח את מסת השריר והכוח לאורך השנים.**
  - **פעילות ואימוני כושר יש לבצע בהדרגתיות, בהתאמה אישית לניסיון העבר והמצב הבריאותי (רפואי)**
  - **ניהול אורח חיים פעיל ובריא מהווה בסיס לאיכות החיים ולתוחלת הבריאותית של כולנו, לדורות.**
-

# תודה מקרב לב – בריאות ואושר

