



# המלצות ורעיונות יישומיים לפעילות גופנית בשעת חירום בבית ובלמידה מרחוק לחטיבות הביניים והחטיבות העליונות

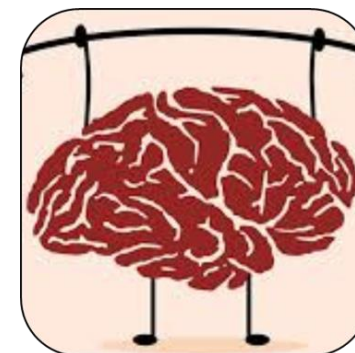




**למען בריאות הגוף  
והנפש  
לא מוותרים על  
פעילות גופנית  
גם בשעת חירום  
בבית ובלמידה  
מרחוק**

# חשוב לעשות פעילות גופנית גם כשאנחנו בבית ובלמידה מרחוק!

- לשמור על בריאות הגוף והנפש
- להזיז את הגוף ולשמור על הכושר
- לשחרר את השרירים והעצמות
- להנות ולשפר את המצב רוח
- להפחית מתח ולחץ





כמה פעילות גופנית מומלץ לעשות ?

לצבור לפחות **1 שעה** ביום

# אילו סוגים של

## פעילות גופנית מומלץ לעשות?

חיזוק שרירים ועצמות  
לפחות 3 פעמים בשבוע

פעילות אירובית  
כל יום



תמונה מתוך: POPSUGAR Studios

# מה צריך בכדי לעשות פעילות גופנית בבית ובלמידה מרחוק?

---

- ללבוש בגדי ספורט ולנעול נעלי ספורט
- לעשות חימום לפני ומתיחות אחרי הפעילות
- לפעול בהדרגתיות בהתאם לכושר
- להנות מהפעילות הגופנית
- להתמיד בפעילות
- להקפיד על מרחב בטוח ופנוי מחפצים



**Every  
Minute  
Counts**

# ריקודי חיקוי JUST DANCE

הקרנת ריקודי חיקוי  
במחשב וביצוע  
מול המחשב



# אימוני כושר קצרים

7 minutes  
workout

4 דק' אימון  
טבטה משולב  
רצפה

6 דק' זומבה

אימון 5 דק'  
הרוב בעמידה

Squat אתגר

אימון 5 דק'  
משולב ריצפה

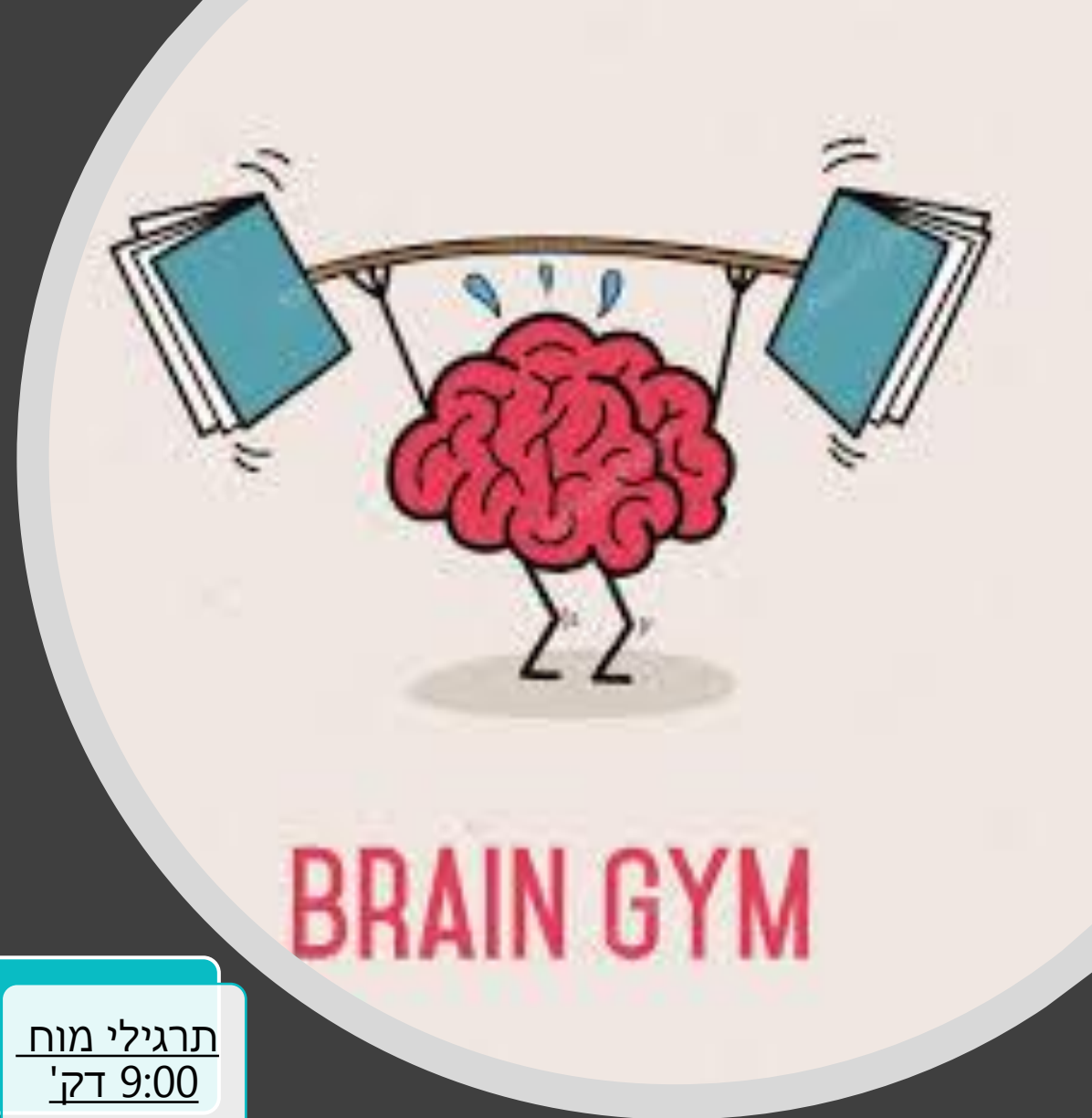
7 דק' אימון  
כושר בעמידה

אימון בעמידה  
ורצפה 5:00  
דק'

אימון טבטה  
משולב רצפה

# תרגילי מח Brain Gym

תרגילים התורמים  
לשיפור הקואורדינציה,  
הריכוז וההישגים.



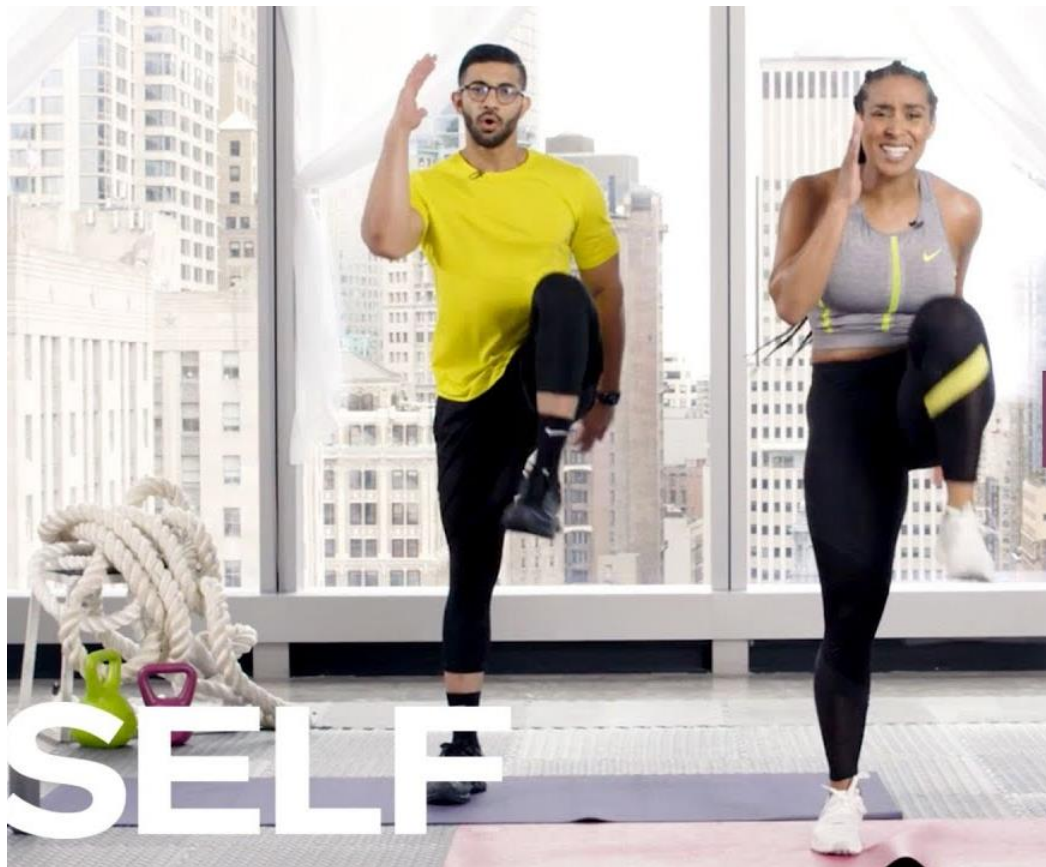
midbrain  
13 min'

תרגילי מוח  
דינמיים  
5:00 דק'

Brain gym  
6:00

תרגילי מוח  
30 דק'

תרגילי מוח  
9:00 דק'



## אירובי בבית

- אירובי 20 דקות
- אירובי למתחילים 12 דקות
- אירובי למתחילים 5 דקות
- אירובי / זומבה למתקדמים  
20 דקות

# טבטה - TABATA

## אימון אינטרוולים



6:45 דקות טאבטה

4:28 דקות טאבטה

4:00 דקות טאבטה

# 60 שניות זוז...

תרגילים שאפשר לבצע בדקה  
אפשר לבצע מספר משימות/ חזרות בכל פעם



ניתורים במקום

ניתורי פסק סגור

פלאנק אחורי

פלאנק

שכיבות סמיכה - בסמיכת  
ידיים על השולחן

ריצה במקום

סקוואטים

"לשבת" על הכסא ולקום





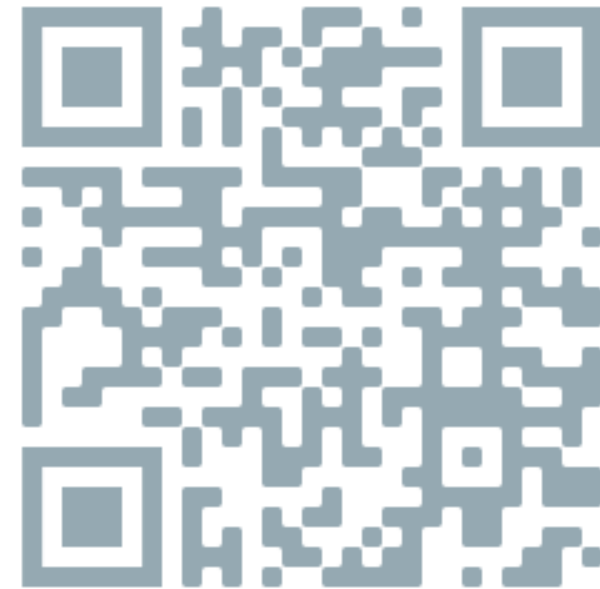
## ברקודים - QR Codes



אתגר דקה של סקוואטים Squats

## בעזרת הנייד

סרקו את הברקוד ובצעו את הפעילות.



20 דרכים של פסק סגור

Jumping Jack

**דקה פלאנק**

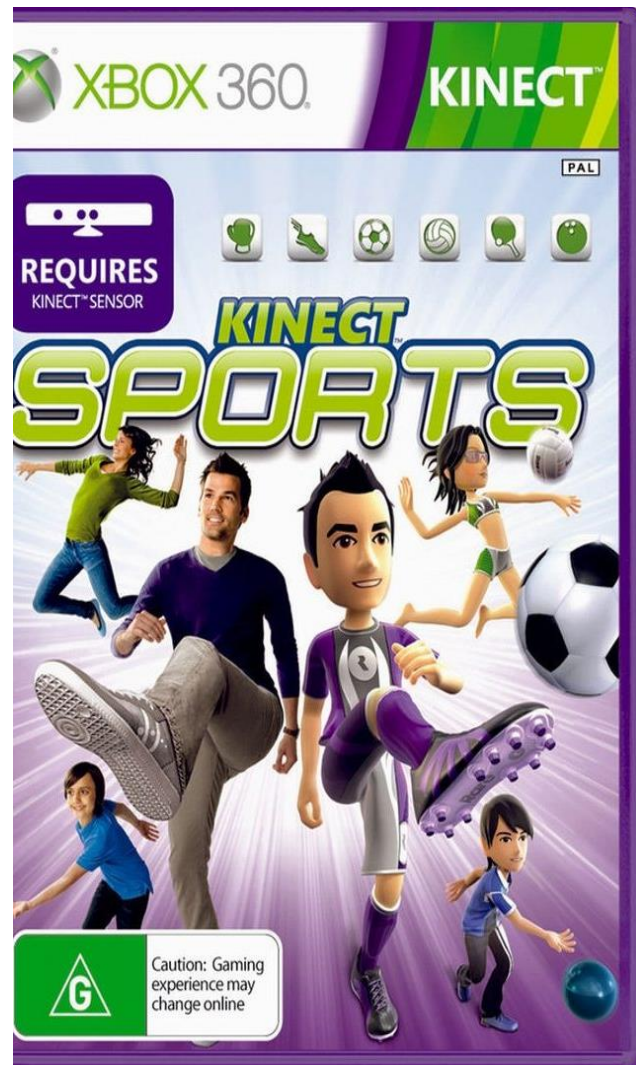


**5 דקות אימון  
בעמידה**



**12 דקות  
אימון סבטה**





דוגמאות  
לפעילות  
גופנית  
באמצעות  
קונסולות  
משחקים

# AT HOME



**NO EQUIPMENT!**



**JUMPING JACKS**



**INCLINE PUSH-UPS**



**KNEE PUSH-UPS**



## דוגמאות לאפליקציות כושר שניתן להשתמש בהן גם בבית

**7 Minute Workout** •

אפליקציה שמציעה אימון של 7 דקות ביום

**Rumble** •

אפליקציה למדידת צעדים

**Home Workout - No Equipments** •

אימוני כושר בבית ללא ציוד

**Virtuagym Fitness Tracker - Home & Gym**

מציעה מאמן אישי תלת ממדי שמדגים כל תרגיל מתוך 2,500 התרגילים בה. יש סדרת תרגילים נפרדת לחדר הכושר ולאמון בבית.

**Map my run**

מעקב אחר הריצה – קצב, אורך צעד והמלצות לאימונים

# אתגר הדלגיות

הדלגית קלה, זולה, זמינה וניתנת לשימוש בבית. הקפיצה בדלגית תורמת לשיפור הסבולת, הזריזות והקואורדינציה.

## אפשרויות לאתגר הדלגית:

\*מספר ניתורים ברצף עם / בלי ניתור ביניים, שתי רגליים יחד / רגל רגל

\*מספר ניתורים על זמן – רבע דקה / חצי דקה / דקה או יותר

\*מיומנויות מתקדמות עם דלגית – הצלבות / ניתור כפול וכדומה.

שיא גינס בניתורים בדלגית בחצי דקה

הדגמת ניתורים שונים עם דלגית



# הליכה - ריצה במקום



הליכה נמרצת, ריצה קלה (Jogging) וריצה (Running), מומלצות ותורמות לבריאות במגוון היבטים כדוגמת: שיפור סבולת לב-ריאה, שמירה על מסת שריר ועל מסת עצם, הפחתת מתחים, שיפור הביטחון העצמי וההערכה העצמית ושיפור הבריאות הכללית.

**חשוב להקפיד על חימום ועל מתיחות וכן על הדרגתיות בתדירות, במשך ובעצימות המאמץ.**

**אפשרויות לאתגר ההליכה במקום – הריצה במקום :**

\*הגעה ל 15 דקות הליכה נמרצת במקום ברצף / ריצה במקום ברצף

\*העלאת משך ההליכה / הריצה ברצף - ניתן לשלב בין הליכה נמרצת לבין ריצה במקום

[Happy Walk Walk at Home](#)

[HIIT Walk | Walk At Home](#)

[30 Minute Boosted Fitness Walk](#)

## אתגר חיזוק שרירי הבטן

שרירי בטן חזקים תומכים באיברים פנימיים, תורמים ליציבה תקינה ולאסתטיקה גופנית, מסייעים בנשימה ומונעים כאבי גב.

יתרון הפלאנק הוא העובדה שמנח הגוף מאוזן ומחזק את שרירי הבטן מבלי להפעיל לחץ על עמוד השדרה. ניתן לשלב גם תרגילים דינאמיים של כפיפות בטן - עליות משכיבה לשיבה.

בכפיפת בטן קלאסית, חשוב להוציא אוויר - לנשוף, בעת כל 'עליה' (מאמץ גדול יותר) ולהכניס אוויר - לשאוף, בעת הירידה (מאמץ קטן יותר). חשוב לבצע ירידה מבוקרת. בין סדרה לסדרה מומלץ לנוח 30-60 שניות, כתלות בדרגת הקושי

**פלאנק למתחילים - עמידת 6**

**5 תרגילי פלאנק לחיזוק הבטן**



**איך לבצע פלאנק?**

**טכניקה לביצוע כפיפות בטן**

**פלאנק במגוון דרגות קושי ובמגוון אפשרויות**



# יוגה ופעילות מרגיעה

10 דקות יוגה

30 דקות יוגה לבוקר

20 דקות יוגה למתחילים

דמיון מודרך – הרפיה

25 דקות יוגה למתחילים



# מתיחות ותרגילים בעזרת כסא

תרגילי כושר  
בעזרת כסא  
8 דק'

תרגילי כושר  
בעמידה עם  
כסא 8 דק'

מתיחות  
בישיבה  
בעברית 6 דק'

מתיחות  
בישיבה על  
כסא 10 דק'



# מתיחות



זכויות יוצרים: © Javier Sánchez Mingorance

מתיחות בעמידה  
6:00 דק'

מתיחות בעמידה  
5:00 דק'

יוגה בעמידה 15  
דק'

מתיחות  
3:40 דק'

# טיפים לתזונה בריאה בבית ובלמידה מרחוק

גם תזונה בריאה עוזרת בהפחתת מתח, בשיפור מצב הרוח ותורמת לבריאות הגוף והנפש

1. בכל ארוחה אכלו מגוון – זה כל העניין!
2. אכלו ארוחת בוקר, צהריים וערב והוסיפו עוד שתי ארוחות ביניים.
3. אכלו ירקות מחמישה צבעים.
4. הפחיתו מזונות עתירי שומן מהחי (שומן רווי) ומזונות אולטרה מעובדים.
5. בחרו מזונות המכילים מעט מלח.
6. המעיטו בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים - שתו רק מים!







פעילות מהנה!