פעילות גופנית לשעת חרום

לפעילות גופנית חשיבות רבה בזמן שיגרה אך לא פחות מכך בזמני חרום, לפעילות הגופנית השפעה רבה על מערכות הגוף השונות (שרירים, עצמות, כלי דם, וכו), מחקרים רבים מצביעים על כך שפעילות גופנית משפיעה על נפש האדם ויכולה לסייע להפיג מתח נפשי.

לכן בשעת חרום כאשר נדרש לשהות במרחב מוגן, מומלץ לבצע פעילות גופנית.

* לפניכם הצעה לפעילות גופנית לשעת חרום, התוכנית מורכבת מרשימה של חמישה תרגילים, עליכם לבצע את כל התרגילים לפי הסדר, בין תרגיל לתרגיל ניתן לנוח כ-20 שניות ולהמשיך לתרגיל הבא. עליכם לבצע ארבע סבבים של רשימת התרגילים. בכל התרגילים מופיע מספר החזרות המינימלי והמקסימלי כל אחד יבחר את מספר החזרות המתאים ליכולותיו.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| זמןמספר חזרות | תרגיל | הערות |
| 1- ד' | קפיצות פיסוק |  |
| 15-20 | כפיפות בטן ( יש לעלות עד לניתוק השכמות בלבד) |   |
| 5-10 | שכיבות שמיכה |  |
| 5-10 | יד אחורית ( יש להצמיד את הכיסא לקיר על מנת למנוע את תזוזת הכיסא) |  |
| 10-15 | עליה וירידה בעזרת כיסא ( יש להצמיד את הכיסא לקיר על מנת למנוע את תזוזת הכיסא) |  |

לאחר ביצוע ארבע סבבים מומלץ לבצע תרגילי מתיחות, מצורף קישור לסרטון מתיחות <https://www.youtube.com/watch?v=u5Hr3rNUZ24>

* למעוניינים בפעילות אחרת ניתן להיכנס ללינק ולבצע את התרגילים המודגמים

<https://www.youtube.com/watch?v=xvEgxhRWHF8>

בהצלחה ! צוות חינוך גופני