

FUNCTION

אימונים אישיים בקבוצות

FUNCTION

אימונים אישיים בקבוצות

שדרות הנשיא 48, חיפה

functionstudio.co.il

050-6861985



מאת נדב פרוכטר
בעלים ומאמן ראשי

בעל תואר ראשון וקורסים בשיקום,
תנועה ואימון פונקציונלי בארץ ובעולם.
שחקן כדורסל בעבר,
מאמן תנועה וכושר בהווה.

”כושר ותנועה הם חלק מאיתנו, כאלו אנחנו במקור”

הסטודיו הוקם בכדי לעזור לכמה שיותר אנשים בתחום הכושר והספורט, להעביר ידע וחינוך לאורח חיים בריא באמצעות הכושר והתנועה ובדגש על שיפור תפקוד יומיומי. בסטודיו אימונים איכותיים בקבוצות קטנות, כשהדגש העיקרי שלנו על המקצועיות והיחס האישי שכל מתאמן מקבל בהתאם לרמתו, אימון אישי בקבוצות.



תוכן עניינים

4.....הקדמה

5.....מהן הסיבות לכאב?

6-11.....פרקטיקה והסברים

12.....סיכום

איך לתחזק את עצמך על בסיס יומיומי ולמנוע כאבים כרוניים?

הקדמה

האם ביקרת פיזיותרפיסט בגלל כאבי צוואר או גב? כואבת לך הכתף? גב תחתון? אולי אתה פשוט מרגיש חלש ורופס בזמן העבודה או שסתם נתפס לך הגב והשבית אותך לשבוע ימים?

אין כל הצדקה לכך שפעולות טריוויאליות ופשוטות כמו: הורדת חולצה מהגוף, עמידה ממושכת, הרמת הילד מהרצפה או הליכה הופכות להיות קשות ומלוות בכאב הפוגע באיכות החיים.

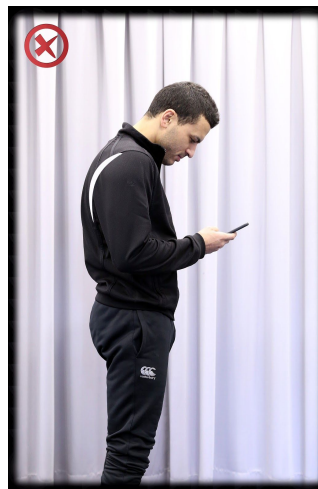
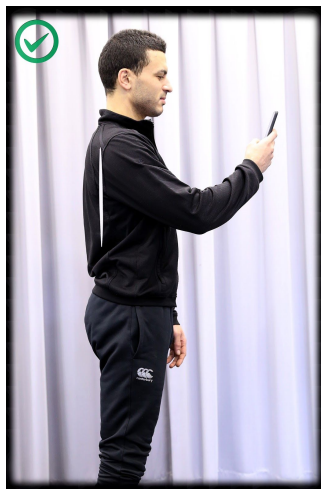
בכל שנותי כמאמן אישי נמשכתי והתמקצעתי בעולמות התנועה והשיקום, בחוברת זו אציג את הסיבות המרכזיות שבעטיין האדם חש כאב, כמו כן, אציע כלים ותרגילים פרקטיים שרצוי לבצעם על בסיס יומי - כלים אלו יעזרו לך לשפר את התנועה, את הגמישות והכוח ויסבו את תשומת ליבך לחשיבות המנחים היומיומיים שלך.

בהצלחה!

מהן הסיבות לכאב?

בעיות גופניות ופיזיות עלולות לנבוע מאחת משלוש הסיבות הבאות:

1. בעיה גנטית - בעיית שלד מבנית או מחלה מולדת.
מרבית בני האדם אינם נולדים עם בעיות אלו ולכן זו אינה הסיבה העיקרית.
2. פציעה/חבלה טראומטית - תאונת דרכים, נפילה מגובה רב, פציעה כתוצאה מספורט תחרותי וכו'.
גם זו אינה הסיבה העיקרית שכן חבלה כזו אינה דבר שכיח (אם קרתה נדרשת התערבות רפואית - לרוב בתהליכי שיקום, לאחר זמן התאוששות, המטרה היא להחזיר את התנועה ולהחיות את האזור הפגוע עד חזרה לתפקוד מלא).
3. מנחים יומיומיים לקויים וסטטיות - התנוחה (Posture) שבה אנו נמצאים רוב הזמן, בשילוב חוסר תנועה בעולמנו המערבי ("אנשים לא זזים") אלו 2 הסיבות העיקריות לכאב שגרתי.
בני אדם מטבעם בנויים "קדימה" - כך אנחנו מבצעים את הפעולות השגרתיות שלנו (אנחנו הולכים קדימה ולא אחורה, מצחצחים שיניים, קוראים וכו') ושוכחים לתת את הדעת על "האחורה" - על השרירים האחוריים של גופינו (בדגש על הגב וחוליות עמוד השדרה) ועל היציבה היומיומית. במצבים סטטיים לאורך זמן (בעיקר ישיבה) אנו חייבים לשים לב **למנח** שבו אנו נמצאים (ראה איור) - להיות אקטיביים, להפעיל שרירים ולא ליצור לחץ מיותר על חוליות הגב.



לא נועדנו להיות בחוסר תנועה, ובוודאי לא "לרבוץ" במשרד ממוזג למשך שעות רבות - נועדנו לזוז ולהיות **דינמיים** מראשית ההיסטוריה, כאלו אנחנו במקור.

לרובינו, לאחר שהייה ממושכת במשרד או נהיגה רציפה קורה ההיפך - אם כבר החלטנו להניע את הגוף, הרי שאנו מזיזים את "הפריפריה" שלו - בעיקר את הגפיים כמו הליכה ואכילה ושוכחים להניע את מרכז גופינו - עמוד השדרה, הנחשב לאזור החשוב והמרכזי אשר אט אט הופך "רדום" ועלול לגרום לבעיות רבות.

לפתוח את הבוקר בתנועה כל אחד יכול!

5 תרגילים שיגרמו לך להרגיש טוב, תנועתי וקליל יותר ולפתוח את הבוקר עם חיוך:

*במהלך התרגול נרצה להגיע למקסימום טווחי תנועה שגופנו מסוגל, תוך עבודה איטית ומבוקרת.

The Cat-Cow Pose ("חתול כועס")



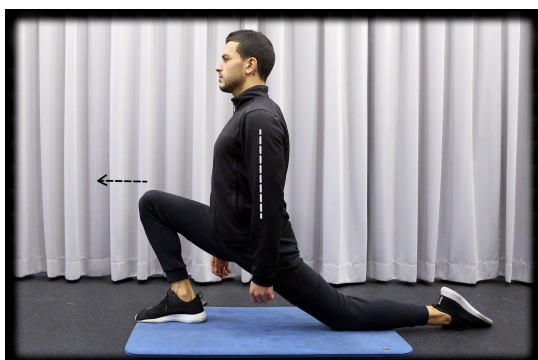
- תנועה שתמתח ותניע את עמוד השדרה, הצוואר, הגב והירכיים
- תנועה שתקל על כאבים ותשפר את הגמישות והנשימה שלך
- שמור על כתפיים אקטיביות (נמצאות בהרחקה) לאורך כל התנועה, רצוי 2-3 דקות לפחות

פיתול הגב בעמידת 6



- שוב עמוד השדרה, הפעם נפתל את חוליות ה-T (מרכז הגב) תוך מינימום התערבות של הגב התחתון, ניתן להניח את היד או על הגב התחתון או על הצוואר התחתון כמו שבאיור (לא על הראש תוך הפעלת לחץ על הצוואר)
- 10 חזרות לכל צד בתור התחלה, ניתן ורצוי לעלות ל-20-30

מתיחה לירך במצב כריעה



- תנועה "שתפתח" את מפרק הירך (בדיוק ההפך משיבה) של הרגל האחורית
- דחוף ברך קדימה, עקב קדמי לא מתרומם לאורך כל התנועה
- 10 חזרות לכל צד בתור התחלה, ניתן ורצוי לעלות ל-20-30

גשר בשכיבה

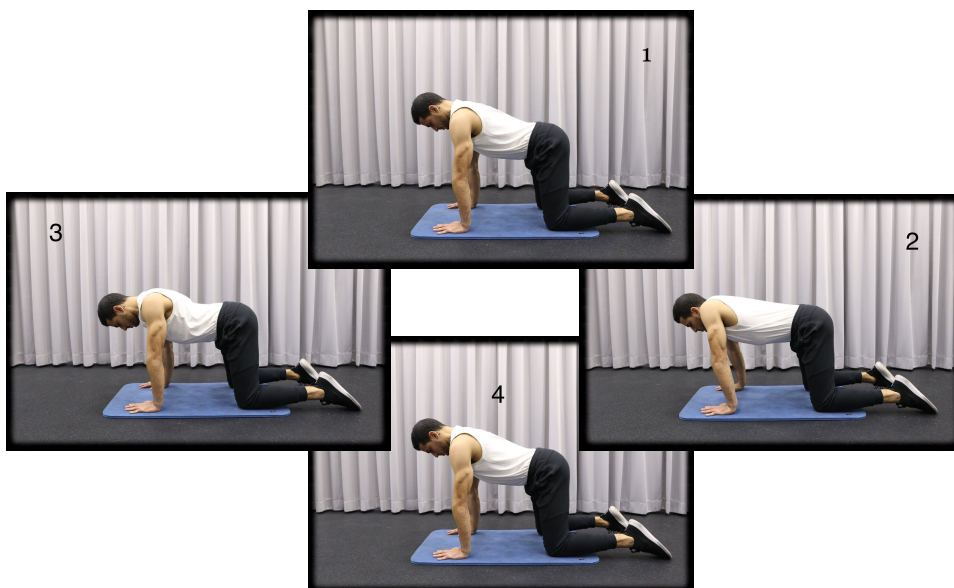
- בצע פשיטה בירך ובגב בעזרת דחיפת העקבים לרצפה, ישבן מכווץ
- 10 חזרות בתור התחלה, ניתן ורצוי לעלות ל20-30



סיבובי כתפיים בעמידת 6



- תנועה "שתשמן" את מפרק הכתף ותשפר את טווחי תנועה
- בצע עשרה סיבובים בשני כיווני הרוטציה (ראה איורים נוספים)

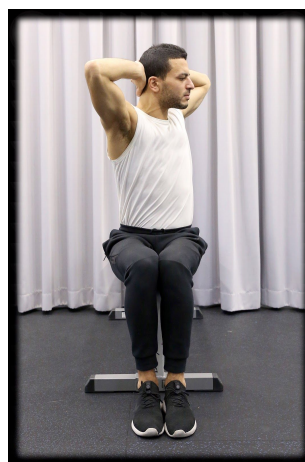
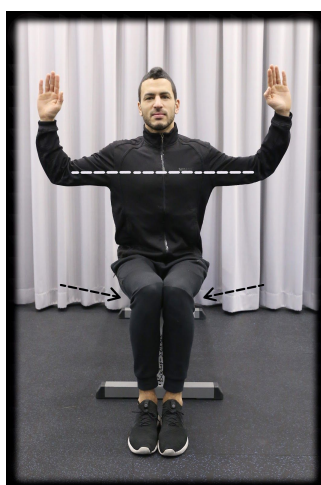


התפקוד היומיומי, היחסית מוגבל שלנו כמעט ולא דורש "פשיטות ופיתולים" לעמוד השדרה. אנחנו יושבים המון - בעבודה, בנהיגה, באכילה ובכלל. טווחי התנועה שלנו "נסגרים" - המפרקים והרקמות בכל הגוף נעשים נוקשים ויכולת הגמישות הטבעית של עמוד השדרה והאזורים הסמוכים לו פוחתת.

גם במהלך היום ושעות העבודה רצוי וכדאי לזוז!

3 תרגילים שאפשר ורצוי לבצע במהלך העבודה ולא ידרשו מאמץ כה גדול:

פיתול הגב בישיבה על כסא



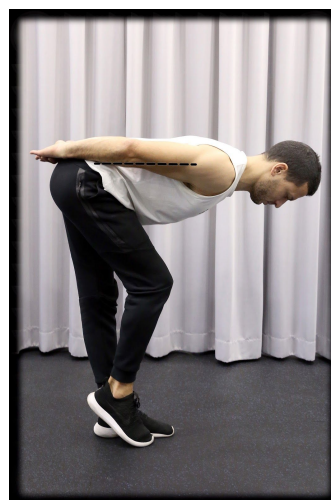
- אין צורך כלל לקום מהכסא שגם ככה אתה עליו
- מקם את הידיים ב90 מעלות וסובב את הגב באיטיות למקסימום טווח תנועה (ניתן להצמיד 2 רגליים אחת לשניה ליצור מומנט)

כפיפת/פשיטת הגב בעמידה



- מקם את הידיים מעט מעל הראש על קיר וסובב את המרפקים פנימה
- כולנו יודעים להיות כפופים, תתרכז בפשיטה כלפי מטה ונסה להישאר סטטי בה למשך חצי דקה לפחות (לאחר 10-20 חזרות של פשיטה וכפיפה)

רגל כפופה/רגל ישרה Hip Hinge



- תנועה שתאריך חלק מהשרשרת האחורית (המסטרינגס)
- בצע תנועת ירך בלבד, שמור על גב ניטרלי ועל מנח הרגליים

לסיכום

תנועה ויציבה נכונה הן הבסיס לחוסר כאבים ושיפור איכות החיים.

תוכל לשפר מנחים יומיומיים בעזרת התרגול, אך גם אם תבצע את התרגילים כמו שצריך ולא תזכור במצבים סטטיים ממושכים להיות אקטיבי (יציבה נכונה) - עשית חצי עבודה. הרי כמה דקות של תרגול תנועתי לא "ינצחו" מנח יומיומי גרוע למשך שנים רבות. שים לב לתנוחה שבה אתה נמצא למשך זמן ונסה לשפר אותה - לאט לאט זה יהפוך להיות חלק ממך ושרירי יציבה יעבדו באקטיביזם לאורך היום.

גם במקרה של פציעה, לאחר הטראומה ותקופת ההתאוששות, הרופא ימליץ לך על תוכנית שיקום שתכלול תנועה (פיזיותרפיה), לא משנה בן כמה אתה ומה עברת. כאמור, תמיד נחזור לבסיס התנועתי שלנו - נרצה "להחיות" את המקום הפגוע וליצור תנועה מחדש עד לשיקום מלא. (סיבה מספר 2 בראשית החוברת)

מנחים יומיומיים טובים ודינמיים הם הפיתרון לגוף בריא ותנועתי ללא כאבים, עם מעט תשומת לב זה אפשרי בהחלט ולא קשה במיוחד!



שדרות הנשיא 48, חיפה

functionstudio.co.il

050-6861985

לפרטים: שלח מייל nadavfunction@gmail.com או התקשר למספר המופיע מעלה.