

תרגול ברך

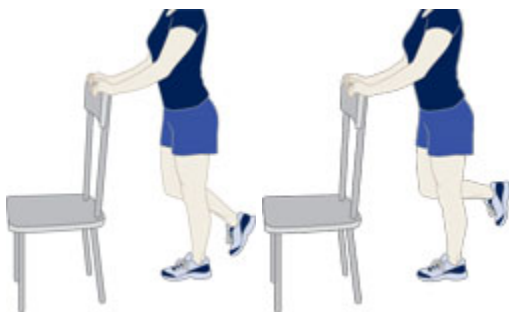
- לפני ביצוע התרגילים יש ללכת או לרכב על אופניים למשך 5 עד 10 דקות לשם חימום
- כל תרגיל לבצע 10 פעמים. לפחות 3 חזרות ביום
- כמו כן יש חשיבות לפעילות אירובית כגון הליכה (אם אינה כואבת) ואופניים/שחיה למשך 30 דקות, 4 פעמים בשבוע



שכיבה על הגב, כוּץ את שרירי הבטן בכדי שהגב יהיה שטוח ללא קשת. כוּץ את שרירי הירך שמעל הברך והרם את כל הרגל ישרה כ-30 ס"מ מן הרצפה לאט. החזק באוויר 5 שניות והורד לאט בחזרה. החלף רגליים.



עמוד בין 2 כסאות ואחוז במשענות לשם איזון. הרם רגל אחת ישרה לפנים באוויר. כופף לאט את הברך השניה שנושאת את המשקל והחזק ל-5 שניות. החלף רגליים. שמור על גב ישר.



עמוד מאחור גב הכסא ואחוז בו לאיזון. גב ישר. כופף לאט ברך אחת ל-90 מעלות והחזק 5 שניות. הרגל התומכת נשארת ישרה. החלף רגליים.



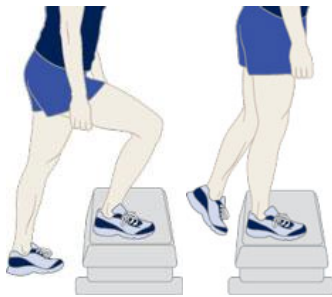
עמוד מאחור גב הכסא ואחוז בו לאיזון. גב ישר. כוּץ את שרירי הירך והרחק רגל אחת לאט מן הגוף הצידה כשהברך ישרה והחזק באוויר 5 שניות. הרגל התומכת נשארת ישרה. החזר למרכז והמשך לצד הנגדי מעבר לרגל השניה שוב ל-5 שניות. החלף רגליים.



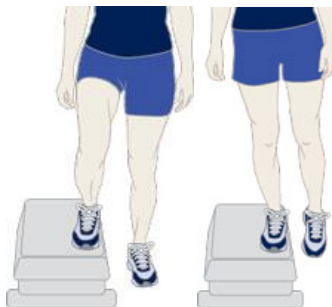
עמוד מאחור גב הכסא ואחוז בו לאיזון. גב ישר. כוּץ את שרירי הירך והרחק רגל אחת לאט מן הגוף לאחור כשהברך ישרה והחזק באוויר 5 שניות. הרגל התומכת נשארת ישרה. החזר למרכז והמשך לצד לפנים מעבר לרגל השניה שוב ל-5 שניות. החלף רגליים.



עמוד עם הגב לקיר. פיסוק קל. כוון את שרירי הבטן. הרחק מעט את כפות הרגליים קדימה וכופף לאט את הברכיים עד למצב ישיבה. החזק 5 שניות וקום חזרה לאט.



השתמש בשרפרף בגובה של כ-20 ס"מ. עלה עם רגל אחת לפניך על השרפרף והאחרת נשאר באוויר מאחור. החזק כ-5 שניות כשהרגל התומכת ישרה. החלף רגליים.



השתמש בשרפרף בגובה של כ-20 ס"מ. עלה עם רגל אחת מן הצד על השרפרף והאחרת נשאר באוויר מן הצד. החזק כ-5 שניות כשהרגל התומכת ישרה. החלף רגליים.



עמוד מאחורי גב כסא ואחוז בו לאיזון. אחוז עם היד השנייה את כף הרגל באותו צד ומתח אחורה לכוון העכוז ל-30 שניות כאשר הגב והרגל הנגדית ישרים.



שב עם רגליים ישרות לפניך, כפות רגליים חופשיות. כפות ידיים מונחות לפניך לצד הרגליים. החלק את כפות הידיים לכוון כפות הרגליים תוך כדי כיפוף האגן, כשהמרפקים ישרים עד לתחושת מתיחה. החזק 30 שניות