

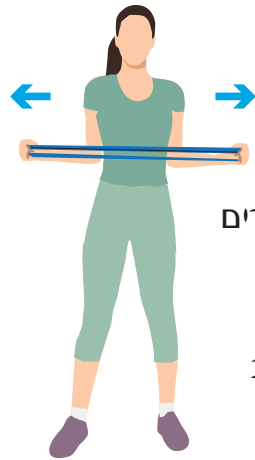
2

**תרגיל 2** חיזוק שרירי הזרוע אחורית. יש ליישר את המרפקים, יד אחת כלפי מעלה והשניה כלפי מטה



1

**תרגיל 1** חיזוק השרירים המייצבים של הכתף ומקרבי השכמות. יש להימנע מסיבוב הגו במהלך התרגיל



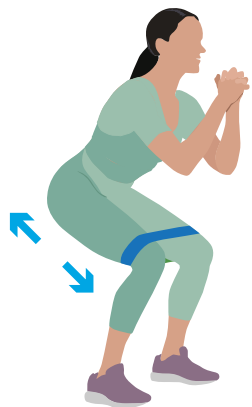
3

**תרגיל 3** חיזוק השרירים המייצבים של הכתף. יש להקפיד שהזרועות צמודות לגוף, תוך סיבוב חיזוני של הזרועות



4

**תרגיל 4** חיזוק שרירי הישבן, מרחיקי ירך, שיפור שיווי משקל. במידה ומרגישים חוסר יציבות ניתן להחזיק במשענת כיסא יציב או שולחן



6

**תרגיל 6** חיזוק שרירי הירך והישבן, תרגיל כללי לפלג גוף תחתון.



5

**תרגיל 5** חיזוק שרירי הישבן, מרחיקי ירך, שיפור שיווי משקל. במידה ומרגישים חוסר יציבות ניתן להחזיק במשענת כיסא יציב או שולחן



# יותר פעיל, יותר יציב תרגול בעזרת גומיה

**למה?** שילוב תנועה במהלך יום העבודה תורם להפחתת הסיכון לכאבים, שיפור מצב הרוח, שיפור הריכוז והתפוקה בעבודה

**כמה?** לפחות פעם ביום, 10-15 חזרות בסט אחד, לבצע 3 סטים לכל תרגיל

**איך?** בתמונות הבאות תינתן הדרכה לאופן התרגול, כיוון החיצים מסמן את כיוון התנועה

**אנתי אופצא:** תרגילים לגפיים עליונים ניתן לתרגל בעמידה או בישיבה  
**דגשים בישיבה:** ישיבה זקופה על כיסא עם משענת גב, כפות הרגלים תמוכות על הרצפה

**דגשים בעמידה:** עמידה זקופה, רגלים ברוחב האגן (פישוק קל) רצוי לתרגל נשימות עמוקות תוך שימוש בסרעפת (להרגיש שהבטן "מתמלאת" כשלוקחים אוויר)

**לא לשכוח להתאים את עמדת העבודה האישית**  
[www.health.gov.il/Subjects/KHealth/workplace/Pages/office.aspx/](http://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/workplace/Pages/office.aspx/)

**שתהיה לכולנו הנעה בהנאה!**  
[www.health.gov.il/Subjects/KHealth/workplace/PaeelYoter/Documents/targilim\\_new1.pdf](http://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/workplace/PaeelYoter/Documents/targilim_new1.pdf)

למידע נוסף ניתן להכנס לאתר אפשריבריא בכתובת:  
<https://www.efsharibari.gov.il>