



פרוטוקול לשיפור תפקוד הברך

אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדומה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	חיוזק
דרגת קושי 1: שכב על הצד, ברכיים כפופות, הרם אגן מעל לקו האמצע. דרגת קושי 2: רגליים ישרות, הברך לא נוגעת ברצפה. דרגת קושי 3: הרם את הרגל העליונה באוויר תוך כדי שמירת המנח ובצע איתה תנועות קדימה ואחורה כמו תנועת ריצה.			1. גשר צידי 10 חזרות לכל צד 3 X סטים	
דרגת קושי 1: הרם את האגן למעלה תוך כדי כיווץ ישבנים, מבלי להקשית את הגב התחתון, והורד אותו באיטיות מטה. דרגת קושי 2: ביצוע דומה עם רגל אחת באוויר.			2. הרמות אגן החזק אגן למעלה 5 שניות והורד אותו חזרה, 15 חזרות 3 X סטים	
השען על קיר והצב את כפות רגליך כשהן פונות קדימה. רד על לזווית של 120 מעלות בברכיים. השאר במנח זה. תוך כדי הביצוע, הפנה את כפות רגליך החוצה למשך 15 ש', פנימה 15 ש', וקדימה 15 ש'.			3. סקווט סטטי על קיר 45 ש' 3 X סטים	
השען על קיר והצב את כפות הרגליים במרחק מהקיר, רד עד לזווית 120 מעלות בברכיים ועלה בחזרה. אם יש כאב, ניתן לבצע את התרגיל כשהגו שעון על קיר. אם אין כאב בתרגול ניתן לבצע סקווט ללא תמיכת קיר. הקפד שברכיך לא יקרסו פנימה.			4. סקווט דינמי 15 חזרות 3 X סטים	
ישר את הברך בחוזקה ואז הרם אותה מעט מהרצפה ל-2 שניות והורד.			5. יישור ברך בשכיבה 15 חזרות 3 X סטים בכל רגל	
השען על האמות ועל כריות כפות הרגליים. הקפד על בטן מוכנסת פנימה ואגן בקו הגוף. דרגת קושי 2: הרם רגל אחת באוויר למשך 2 שניות והורד. החלף רגליים לסרוגין.			6. סמיכה קדמית (plank) 30 שניות 3 X פעמים	
עמוד על רגל אחת למשך שתי דקות עם מינימום תזויות של הגוף. הנף את הרגל שבאוויר הצידה ובחזרה. דרגת קושי 2: סובב ראשך לצדדים במהירות או עצום עיניים.			7. עמידה על רגל אחת 30 שניות לרגל אחת ואז החלפה לרגל השנייה, סה"כ 6 פעמים.	יציבות
עמוד עקב בצד אגודל. סובב את ראשך מצד לצד.			8. טנדם (Tandem) 30 שניות 3 X חזרות בכל צד	



פרוטוקול לשיפור תפקוד הברך (המשך)

אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים חובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדוחה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	יצויכות
דרגת קושי 1: הרמת עקבים- עמוד על קצה מדרגה ואחוז במעקה. התרומם על הבהונות, החזק למשך 3 שניות ורד מטה לאט. דרגת קושי 2: בצע את התרגיל על רגל אחת בלבד.			9. הרמת עקבים 15 חזרות 3 X סטים	גמישות
לך בצעדים גדולים ונמוכים קדימה. הברך הקדמית צריכה להשאר מעל לכף הרגל. לאחר מכן, לך בצעדים גדולים הצידה, ואז לצד השני.			10. מכרעים בתנועה 15 צעדים לכל כיוון (קדימה, ימינה, שמאלה, ומי שיכול אחורה) 3 X סטים	
הנח את העקב על מדרגה (או על הרצפה), ישר את הברך של אותה רגל ונסה לקרב את הבטן אל הברך הישרה. אין לכופף את הגב.			11. מתיחה לכופפי הברך (Hamstrings) בעמידה רגל מונחת על מדרגה (או על הרצפה) 40 שניות 2 X לכל רגל	
אחוז בקרסול והבא את הרגל כפופה לאחור ככל הניתן, עד תחושת מתיחה בירך הקדמית.			12. מתיחת פושטי ברך (Quadriceps) בעמידה 40 שניות 2 X בכל רגל	
הנח את כריות כף הרגל על מדרגה והורד את העקב למטה ככל הניתן. בצע את התרגיל גם עם ברכיים כפופות.			13. מתיחה לשוק האחורית (Plantar flexors) בעמידה על מדרגה 40 שניות 2 X בכל רגל	
השען על קיר ושלה רגלך לאחור, נסה להצמיד את העקב לרצפה. בצע את המתיחה גם כשהברך של הרגל האחורית ישרה, וגם כשהיא כפופה.			14. מתיחה לשוק האחורית (Plantar flexors) בעמידה חול קיר 40 שניות 2 X בכל רגל	
שכב מול קיר כשישבנדך צמוד לקיר, ורגליך שעונות על הקיר כשהן פסוקות.			15. מתיחה למקרבי הירך (adductors) בפישוק על קיר 40 שניות X פעמיים	
סקל רגליים ונסה להביא את הברך הכפופה אל הכתף הנגדית. הגבר את הלחץ לאט לאט תוך כדי ביצוע			16. מתיחת ירך בישיבה 40 שניות X פעמיים	



פרוטוקול לשיפור התפקוד של הקרסול והשוק בעקבות הופעת סימנים של Shin Splits

אירובי:
יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.
במידה ויש בריכה ניתן לבצע הליכה וריצה בתוך המים.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדוחה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	
לך אחורנית כאשר כריות כף הרגל נוגעות ראשונות בקרקע ורק אחריהן מגיע העקב.			1. הליכה אחורנית 20 מטרים 3 X פעמים עם הפסקה קלה בין חזרה לחזרה	חיזוק
עמוד על קצה מדרגה ואחוז במעקה. התרומם על הבהונות, החזק למשך 3 שניות ורד מטה לאט. בעת העלייה יש להפנות את כפות הרגליים זו לכיוון זו, בצורה כזו שתוכל כמעט לראות את סוליות הנעליים שלך בעת הפעולה.			2. הרמת עקבים 12 חזרות 3 X סטים	
הנח את כף הרגל על נייר או בד דק, משוך אליך ככל הניתן. בצע עד שתרגיש עייפות והחלף רגל.			3. אחיזה בכפות הרגליים 2 סטים בעמידה 1-2 סטים בישיבה לכל רגל.	
עמוד יציב על רגל אחת. הנף את הרגל שבאוויר הצידה ובחזרה. דרגת קושי 2: סובב ראשך לצדדים במהירות או עצום עיניים.			4. עמידה על רגל אחת 30 שניות לרגל אחת ואז החלפה לרגל השנייה, סה"כ 6 פעמים.	יציבות
עמוד עקב לצד אגודל כאשר שתי כפות הרגליים ממשוכות זו את זו בקו ישר, סובב את הראש מצד לצד.			5. טנדרם (Tandem) 30 שניות 5 X פעמים	
הנח את כריות כף הרגל על מדרגה והורד את העקב למטה ככל הניתן. בנוסף, הפנה את אצבעות כפות הרגליים פנימה בעת ביצוע התרגיל.			6. מתיחה לשוק האחורית האמצעית (Tibialis Posterior) על מדרגה 40 שניות 2 X לכל רגל	גמישות
שב זקוף עם הרגל הכאובה ישרה לפניך, לפי מגבת מסביב לקדמת כף הרגל ומשוך אליך.			7. מתיחה לשוק האחורית (flexors) בישיבה Plantar 40 שניות X פעמים	
קפל את כף הרגל לאחור ככל הניתן. יד אוחזת באצבעות כף רגל עד תחושת מתיחה בשוק הקדמית.			8. מתיחת קדמת הירך והשוק בעמידה 40 שניות 2 X בכל רגל	



פרוטוקול לשיפור התפקוד של הקרסול והשוק בעקבות הופעת סימנים של Shin Splits (המשך)

אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.
במידה ויש בריכה ניתן לבצע הליכה וריצה בתוך המים.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדומה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	גמישות
שב על ברכיים כפופות, גב כף הרגל שטוח על הרצפה, הישען לאחור עם הידיים עד תחושת מתיחה בשוק הקדמית.			9. מתיחת קדמת השוק בישיבה בהשענות אחורה 40 שניות 3 X פעמים	
הנח את העקב על מדרגה (או על הרצפה), יישר את הברך של אותה רגל ונסה לקרב את הבטן אל הברך הישרה. אין לכופף את הגב, שמור עליו ישר.			10. מתיחה לכופפי הברך (Hamstrings) בעמידה 40 שניות 2 X בכל רגל	
שכב מול קיר כשישבנדך צמוד לקיר, ורגליך שעונות על הקיר כשהן פסוקות.			11. מתיחת מקרבי ירך (adductors) בפישוק 40 שניות X פעמיים	

פרוטוקול לשיפור תפקוד הקרסול וכף הרגל

אירובי:
יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדוחה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	חיוזוק
עמוד בפישוק רחב מעט מרוחב האגן. הבא את ישבנך אחורה ולמטה כך שתוצר כפיפה בברכיים. רד כמה שניתן תוך הצמדת העקבים לקרקע לאורך כל התנועה.			1. סקווט מלא 15 חזרות 3 X סטים	
דרגת קושי 1: שכב על הצד, ברכיים כפופות, הרם אגן מעל לקו האמצע. דרגת קושי 2: רגליים ישרות, הברך לא נוגעת בצפה. דרגת קושי 3: הרם את הרגל העליונה באוויר תוך כדי שמירת המנח ובצע איתה תנועות קדימה ואחורה כמו תנועת ריצה.			2. גשר צידי 10 חזרות לכל צד 3 X סטים	
דרגת קושי 1: הרם את האגן למעלה תוך כדי כיווץ ישבנים, מבלי להקשית את הגב התחתון, והורד אותו באיטיות מטה. דרגת קושי 2: ביצוע דומה עם רגל אחת באוויר.			3. הרמות אגן החזק אגן למעלה 5 שניות והורד אותו חזרה, 15 חזרות 3 X סטים	
לך על הבהונות בלבד, ולאחר מכן על העקבים בלבד.			4. הליכה על בהונות/ עקבים חצי דקה אחת על הבהונות וחצי דקה אחת על העקבים פעמיים X	
הנח את כף הרגל על נייר או בד דק, משוך אליך ככל הניתן. בצע עד שתרגיש עייפות והחלף רגל.			5. אחיזה בכפות הרגליים 2 סטים בעמידה ו-1 סטים בישיבה.	
דרגת קושי 1: הרמת עקבים- עמוד על קצה מדרגה ואחוז במעקה. התרומם על הבהונות, החזק למשך 3 שניות ורד מטה לאט. דרגת קושי 2: בצע את התרגיל על רגל אחת בלבד. בצע את התרגיל גם עם ברכיים ישרות וגם עם ברכיים כפופות (ללא תנועה בברכיים)			6. הרמת עקבים 15 חזרות 3 X סטים	
עמוד על רגל אחת למשך שתי דקות עם מינימום תזוזות של הגוף. הנף את הרגל שבאוויר הצידה ובחזרה. דרגת קושי 2: כתוב את אותיות א-ת' הלוך חוזר עם הרגל שבאוויר. דרגת קושי 3: סובב ראשך לצדדים במהירות או עצום עיניים.			7. עמידה על רגל אחת 30 שניות לרגל אחת ואז החלפה לרגל השנייה, סה"כ 6 פעמים.	
עמוד עקב בצד אגודל. סובב את ראשך מצד לצד.			8. טנדרם (Tandem) 30 שניות 3 X חזרות בכל צד	



פרוטוקול לשיפור תפקוד הקרסול וכף הרגל (המשר)

אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדומה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	יצויכות
צעד באיטיות עקב לצד אגודל לאורך קו, לפנים ולאחור.			9. הליכת טנדרס הליכה 15 מטר לפנים ו-15 מטר לאחור	
עמוד על רגל אחת, הרגל השנייה כפופה באויר לאחור. כופף את הברך של הרגל הקדמית עד שהרגל האחורית כמעט נוגעת ברצפה ועלה מעלה חזרה.			10. סקוום על רגל אחת 10 פעמים 3 X סטים	
בצע ניתורים על רגל אחת קדימה,אחורה ולצדדים.			11. ניתורים על רגל אחת בצע עד שתחוש בעייפות	
הנח את העקב על מדרגה (או על הרצפה), ישר את הברך של אותה רגל ונסה לקרב את הבטן אל הברך הישרה. אין לכופף את הגב.			12. מתיחת כופפי ירך (Hamstrings) רגל מונחת על מדרגה או רצפה 40 שניות 2 X לכל רגל	גמישות
הנח את כריות כף הרגל על מדרגה והורד את העקב למטה ככל הניתן.			13. מתיחה לשוק האחורית (Plantar flexors) בעמידה על מדרגה 40 שניות 2 X בכל רגל	
השען על קיר ושלה רגלך לאחור, נסה להצמיד את העקב לרצפה.			14. מתיחה לשוק האחורית (Plantar flexors) מול קיר 40 שניות 2 X בכל רגל	
שב עם גו זקוף והנח רגל ישרה לפנים על הרצפה. העבר את הרגל השנייה מעבר לרגל הישרה ונסה לקרב את הברך הכפופה לכיוון הכתף הנגדית. החזק במנח זה.			15. מתיחה לפושטי ומסובבי הירך החיצוניים 40 שניות X פעמיים לכל צד	

פרוטוקול לשיפור תפקוד חגורת הכתפיים

אירובי:
יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים חובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדוחה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	חיוזק
שכב על הצד (על האמה), יד ישרה ובאלכסון לפנים (ליד הירך הנגדית) אוחזת במימיה/משקולת. הרם את היד בתנועה אלכסונית עד לקו הגוף, והחזר אותה למטה. (מתחילים כשפיית המימיה פנימיה ומסיימים כשהיא פונה החוצה)			1. תנועה אלכסונית עם סיבוב חיצוני של הצד 15 חזרות 3 X סטים	
שכב על הבטן, הרם את פלג גופך העליון (אפשר גם רק את הזרועות), ידיים צמודות לירכיים, אגודלים כלפי מטה. הבא את הידיים לפנים בלי לכופף את המרפקים ובליל לגעת ברצפה. במהלך התנועה סובב את הידיים כך שבסופה האגודלים כלפי מעלה. חזור לנקי המוצא.			2. סיבוב חיצוני בזרועות על הבטן 15 חזרות 3 X סטים	
שכב על הבטן, הנח את המצח על הקרקע. הבא את הזרועות ישרות לצדדים, כשהאגודלים פונים כלפי מטה. בצע סיבוב בזרוע כך שהאגודלים יופנו לכיוון התקרה, והחזר אותם שוב כלפי מטה, לסרוגין			3. סיבוב חיצוני של הזרוע בהרחקה, על הבטן	
דרגת קושי 1: שכב על הצד, ברכיים כפופות, הרם אגן מעל לקו האמצע. דרגת קושי 2: רגליים ישרות, הברך לא נוגעת ברצפה. דרגת קושי 3: הרם את הרגל העליונה באוויר תוך כדי שמירת המנח ובצע איתה תנועות קדימה ואחורה כמו תנועת ריצה.			4. גשר צידי 10 חזרות לכל צד 3 X סטים	
בישיבה, אחוז בצידי המושב בידיים ישרות, הרחק את הראש מהכתפיים והורד. המרפקים נשארים ישרים.			5. דחיקת שכמות למטה 15 חזרות 3 X סטים	
ב"מצב 2" אחוז בצידי המושב בידיים ישרות, קרב והרחק את החזה מהמושב. המרפקים נשארים ישרים.			6. דחיקת שכמות לפנים 15 חזרות 3 X סטים	
עמוד כשגופך ישר ומוטה הצידה. השען עם יד ישרה (כף יד פתוחה) על קצה מטאטא כשקצהו התחתון צמוד לקיר.			7. השענות על חגב 40 שניות 3 X	יציבות
התחל מ"מצב 2", יד אחת עולה מעלה לכיוון התקרה תוך כדי פיתול הגוף, וחוזרת לקרקע. שמור על הגו מתוח וישר במהלך התרגיל.			8. סמיכה קדמית T (Plank) 30 שניות 3 X סטים	



פרוטוקול לשיפור תפקוד חגורת הכתפיים (המשך)

אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.
6. תרגילי גף עליון ניתן לבצע בדומה לכל המחלקה.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	גמישות
הבא את המרפק בצד הכואב לעבר הכתף השניה. החזק במתיחה מבלי ליצור כאב.			9. מתיחה לשרירי הכתף האחורית 40 שניות 2 X	
הבא את המרפק אל מעבר לראש ונסה לדחוף את כף היד למטה ככל הניתן. החזק במצב זה מבלי לזוז ומבלי ליצור כאב.			10. מתיחת פושטי מרפק בעמידה 40 שניות X פעמיים	
שכב על הצד, מרפק לפניכם מול הכתף, מכופף ל-90 מעלות. נסה להוריד את היד לכיוון מטה ככל הניתן. החזק במצב זה מבלי לזוז.			11. מתיחה למסובבי הכתף החוצה בשכיבה על הצד 40 שניות X פעמיים	
שלב את ידיך מאחורי הגב כשהמרפקים ישרים, משוך בעדינות את הזרועות לאחור ולמטה. במקביל הבא את בית החזה לפניכם ונסה לזקוף את הגב העליון.			12. מתיחה למסובבי הכתף בפשיטת עמ"ש חזי 40 שניות 3 X פעמים	



פרוטוקול לשיפור תפקוד הגב התחתון

אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	
דרגת קושי 1: שכב על הצד, ברכיים כפופות, הרם אגן מעל לקו האמצע. דרגת קושי 2: רגליים ישרות, הברך לא נוגעת ברצפה. דרגת קושי 3: הרם את הרגל העליונה באוויר תוך כדי שמירת המנח ובצע איתה תנועות קדימה ואחורה כמו תנועת ריצה.			1. גשר צידי 10 חזרות לכל צד 3 X סטים	חיזוק
דרגת קושי 1: הרם את האגן למעלה תוך כדי כיווץ ישבנים, מבלי להקשית את הגב התחתון, והורד אותו באיטיות מטה. דרגת קושי 2: ביצוע דומה עם רגל אחת באוויר.			2. הרמות אגן החזק אגן למעלה 5 שניות והורד אותו חזרה, 15 חזרות 3 X סטים	
השען על האמות ועל כריות כפות הרגליים. הקפד על בטן מוכנסת פנימה ואגן בקו הגוף. דרגת קושי 2: הרם רגל אחת באוויר למשך 2 שניות והורד. החלף רגליים לסרוגין.			3. סמיכה קדמית (Plank) 30 שניות 3 X פעמים	
עמידת 6, הצמד בטן פנימה. הרם יד ורגל נגדית למעלה, ללא הקשתה של הגב.			4. שיווי משקל בעמידה 6 (Bird-Dog) השאר במנח זה 10 ש"י והחלף רגליים לסרוגין. 12 חזרות 3 X סטים.	
עמוד יציב על רגל אחת. הנף את הרגל שבאוויר קדימה אחורה הצידה ובחזרה. דרגת קושי 2: סובב ראשך לצדדים במהירות או עצום עיניים.			5. עמידה על רגל אחת 1 דקה 3 X פעמים בכל רגל (ימין שמאל לסרוגין)	יציבות
צעד באיטיו עקב לצד אגודל לאורך קו, לפנים ולאחור.			6. הליכת טנדרם הליכה 15 מטר לפנים ו-15 מטר לאחור	
בשכיבה על הגב- כופף ברכיים, כפות הרגליים מונחות על הרצפה. הנח לרגליים ליפול הצידה. קרב את הברך העליונה לכיוון החזה והנח עליה את היד הנגדית. בזמן הנשיפה דחף את הברך לכיוון המזרח תוך הקפדה כי הכתף הנגדית צמודה למזרח.			7. פיתול עמוד שדרה בשכיבה על הגב החזק 20 שניות 3 X פעמים לכל צד.	גמישות
הנח את הברך על כרית, כוּוץ את הישבן והבא את האגן לפנים תוך כדי שמירה על גו זקוף. לאחר מכן אחוז בכף הרגל האחורית ומשוך אותה אל הישבן.			8. מתיחה לכופפי הירך ופושטי הברך בכרעה 40 שניות לכל רגל X פעמים (ולאחר מכן שוב עם רגל משוכה)	



פרוטוקול לשיפור תפקוד הגב התחתון (המשך)

אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדוייקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	גמישות
שב עם גו זקוף והנח רגל ישרה לפניך על הרצפה. העבר את הרגל השנייה מעבר לרגל הישרה ונסה לקרב את הברך הכפופה לכיוון הכתף הנגדית. החזק במנח זה.			9. מתיחה לפושטי ומסובבי הירך החיצוניים 40 שניות X פעמיים לכל צד	
הנח את שוקיך על הרצפה בברכיים כפופות. הצמד את הישבן לעקבים ומתח את גופך לפניך. נסה להצמיד את בית החזה לכיוון הרצפה. החזק במנח זה.			10. מתיחת רחב גבי וזוקפי גו 40 שניות X פעמיים	
שכב מול קיר כשישבנדך צמוד לקיר, ורגליך שעונות על הקיר כשהן פסוקות.			11. מתיחת מקרבי ירך בפישוק על קיר 40 שניות X פעמיים	

פרוטוקול לשיפור תפקוד גיד אכילס



מחלקת הכושר הקרבי ענף התורה והמחקר



אירובי:

יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים חובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	חיזוק
עמוד בברכיים ישרות על קצה מדרגה (או כל משטח מוגבה יציב), כשלידך שולחן או מקל מטאטא (או כל משענת אחרת). הנח את קדמת כף הרגל (כריות כף הרגל) על קצה המדרגה. עלה על הבהונות באמצעות דחיפת השולחן עיני הידיים או דחיפת המקל, והורד את עקביך לאט בחזרה עד כמה שאפשר, כשידיך חופשיות.			1. הורדת עקבים על מדרגה בברכיים ישרות (תרגול אקסצנטרי) 10-15 חזרות 3 X סטים	
בצע את תרגיל 1, אך הפעם בברכיים כפופות.			2. הורדת עקבים על מדרגה בברכיים כפופות (תרגול אקסצנטרי) 10-15 חזרות 3 X סטים	
עמוד בברכיים ישרות על קצה מדרגה. באמצעות הרגל הלא כואבת בלבד, דחוף את עצמך מעלה עד שהעקבים של שתי הרגליים יעלו מעל הרצפה. נתק את הרגל הלא כואבת מהרצפה, והורד את עקב הרגל הכואבת לאט לאט בחזרה עד כמה שאפשר דרגת קושי 3: חזור על תרגיל זה עם תוספת משקל (אפוד למשל).			3. הורדת עקב רגל אחת על מדרגה (דרגת קושי 2 של תרגיל מס' 1) 10 חזרות 3 X סטים	
בצע הליכה/ריצה בכיוונים שונים למרחקים קצרים (10 מ' קדימה, 10 מ' ימינה, 10 מ' שמאלה, 10 מ' אחורה, סה"כ 40 מ')			4. הליכה/ריצה לכיוונים שונים 3 פעמים	
עמוד כשרגליך צמודות. 1. שלח את רגל ימין קדימה ורד עד לזווית של כ-90 מעלות בברכיים. החזר את הרגל למקומה. 2. שלח את רגל ימין הצידה ורד תוך כפיפת ברך ימין ויישור שמאל. החזר את הרגל למקומה. 3. שלח את רגל ימין אחורה ורד לכיוון הרצפה, עד לזווית של 90 מעלות בשתי הברכיים. החזר את הרגל למקומה.			5. מרעם ב-3 כיוונים חזור על כל הכיוונים 6 פעמים ברצף, נוח ובצע שוב ברגל השנייה.	
לך יחף על קצות האצבעות- 10 מ' קדימה, 10 מ' אחורה, 10 מ' ימינה ו-10 מ' שמאלה.			6. הליכה על קצות האצבעות לארבעת הכיוונים 2 X פעמים	יציבות
השען על קיר ושלה רגלך לאחור (הברך של הרגל האחורית ישרה), נסה להצמיד את העקב לרצפה.			7. מתיחה מול קיר לשרירי התאומים (gastrocnemius) 40 שניות 3 X בכל רגל	גמישות
בצע את התרגיל הקודם, רק שהפעם הברך של הרגל האחורית כפופה.			8. מתיחה מול קיר לשרירי הסוליה (Soleus) 40 שניות 3 X בכל רגל	



פרוטוקול לשיפור תפקוד גיד אכילס (המשך)

אירובי:
יש לבצע פעילות אירובית ללא כאב ובהתאם להנחיות הרופא על גבי טפס 102 ובהתאם לתוכנית האימונים של המסגרת.

1. התרגילים מובאים בלשון זכר, אך מכוונים לזכר ונקבה כאחד.
2. אין לבצע את התרגיל במידה ומתפתח הכאב המוכר בגללו פנית המגביל את הפעילות.
3. לא מומלץ לבצע את התרגילים בתנועה מהירה, יש לבצע כל תרגיל בצורה מדויקת.
4. יש לבצע אימונים אלה במקביל לאימוני המסגרת האורגנית.
5. ניתן לצפות בביצוע עקבי לשיפור ברמת הכאב הכללית תוך 3 שבועות.

הנחיות לביצוע	מצב סיום	מצב מוצא	התרגיל והמינון	גמישות
הנח את כריות כף הרגל על מדרגה והורד את העקב למטה ככל הניתן.			9. מתיחה לשוק האחורית (Plantar flexors) בעמידה על מדרגה 40 שניות 2 פעמים בכל רגל	
הנח את העקב על מדרגה (או על הרצפה). יישר את הברך של אותה רגל ונסה לקרב את הבטן אל הברך הישרה. אין לכופף את הגב, שמור עליו ישר.			10. מתיחה לכופפי הברך (Hamstrings) בעמידה 40 שניות X פעמים בכל רגל	