

# חטיפי מאמץ

פעילות כושר בריאותית  
ואימון אישי

במיוחד  
לימים  
שבבית!

דבר ראש העיר



## ירושלמים יקרים!

בימים אלו, אנו מתמודדים עם קשיים מבית ומחוץ ומתפללים לרפואתם השלמה של כלל תושבי מדינת ישראל.

עיריית ירושלים שמה לעצמה למטרה את הנחלת המודעות לחיים בריאים ופעילים בקרב תושביה, כדברי הרמב"ם (הלכות דיעות ד'א.) "ולנהיג עצמך בדברים המבריאים והמחלימים"

מוגשת לכם בזאת חוברת המשלבת פעילות גופנית ביתית והרגלי חיים בריאים אותה הפיק אגף הספורט המחלקה לציבור החרדי, בסיוע הטובים שבאנשי המקצוע.

בחוברת מגוון פעילויות כושר ובריאות שאינן תלויות בזמן, מקום או תקציב, היא נגישה לכל תושב בשפה ברורה ונעימה, ידוע הוא כי הגוף והנפש כרוכים זה בזה, אני רואה חשיבות רבה לשמירה על שיגרה בריאה, לעיסוק בפעילות גופנית גם בבית לצורך יצירת חיזוק וחוסן נפשי ופיזי, מאחל לכם בריאות איתנה, ויכולת התמדה בפעילות בכל הזדמנות למען בריאותכם.

בברכת " כל המחלה אשר שמת...לא אשים עליך כי אני ה' רופאך"  
(שמות ט' כו')

בברכה

משה ליאון  
ראש העיר ירושלים

### עריכה והפקה

המחלקה לספורט חרדי  
**הגב' דגנית כחימא,**  
מנהלת מחלקה בכירה לספורט חרדי

### יעוץ מקצועי

**הגב' שרה כהן,**  
מומחית לפילאטיס וריצפת אגן – בוגרת וינגייט  
SARACO100@GMAIL.COM

**מר ארז בינדיגר,**  
נטורופת, מאמן אישי, מנהל מרכז RESTART – בוגר וינגייט  
BINDIGER@GMAIL.COM

כל הזכויות שמורות לעיריית ירושלים

## רקע לתוכנית

מטרת התוכנית הינה שמירה רצופה על הבריאות והתפקוד הכללי, היא נועדה לחזק את השרירים ולשפר את גמישות הגוף. כמו"כ עוסק האימון בשיווי משקל, קורדינציה בסיסית, המרצת זרימת הדם ויציבה נכונה עם התייחסות לאורח חיים יושבני, כל זאת במטרה לשמר את הבריאות הכללית ולשפר את איכות החיים ב"ה. את האימון ניתן לבצע באופן המותאם לסדר היום, בימים רצופים או בחלוקה עפ"י היכולת האישית. התוכנית מחייבת חימום שמטרתו למנוע פציעות כתוצאה מהאימון. האימון המוגש לכם בזאת מיועד לאנשים בריאים בלבד ובאחריות מלאה של המתעמל. באם כתוצאה מהאימון יש תחושה של בחילות, טשטוש ראייה או כל מחוש שאינו שגרתי, יש להפסיק את האימון מיד. אנו מאחלים הצלחה בהתמדה באימון ובריאות איתנה. \* המידע המופיע בחוברת זאת הינו מידע כללי אינפורמטיבי בלבד, הוא אינו מחליף ייעוץ והכוונה אישית. כל המבצע את תרגילי ההתעמלות עושה זאת על אחריותו בלבד. אנשים הסובלים מבעיה בריאותית וכן אנשים הנוטלים תרופות מרשם חייבים להיוועץ ברופא טרם ביצוע התרגילים.

אגף הספורט | המחלקה לציבור החרדי | אגף בריאות הציבור

## "אמא בריאה"

לקחת אחריות על הבריאות

### נקודות חשובות לתוכנית אימון יעילה

- ✓ חשוב מאד שיהיה זמן קבוע בו מבצעים אימון, העיקר הקביעות!
- ✓ יש לכוון שעון לצורך ביצוע כל תרגיל עפ"י הזמן הנדרש ללא הפסקה.
- ✓ מומלץ לצרף חברה לביצוע התוכנית ע"מ ליצור תמריץ ומחויבות.
- ✓ ההתמדה היא סוד ההצלחה. חבל לוותר, גם אם מפספסים צריך להמשיך! כל רגע חשוב!
- ✓ ברור כי התוצאות יורגשו עם הזמן.





## תרגילי שיווי משקל

זמן משוער: דקה אחת

**יתרונות התרגיל:** עבודה נקודתית על שיווי משקל, עבודת חיזוק העצם - אוסטאופורוזיס, חיזוק מפרקי התמיכה, ושרירי הליבה שהם השרירים המרכזיים.

**המנח:** עמידה מקבילה ברוחב אגן

**ביצוע התרגיל:** פתיחת זרועות לצדדים, מיקוד המבט לנקודה אחת שמולך, ורק אז נתקי בזהירות את רגל ימין ובצעי עם ברך כפופה 15 מעגלים מלאים.

לאחר מכן, יישור הרגל לאחור ומעבר למנח מאוזן, (אפשר גם חלקי) למשך 10 שניות, והחלפת הרגליים לעבודה גם על הרגל השנייה.

**עקרונות חשובים לשיווי משקל**

- ✓ ככל שכף הרגל המונחת על המזרן תהיה רכה ולא מכווצת היא תספק בסיס רחב ויציב יותר ותאפשר תנועה רחבה יותר.
- ✓ מיקוד המבט בנקודה אחת מאפשר ריכוז מלא מבלי להתבלבל מהתנועה.
- ✓ בטן חזקה היא מקור לתמיכה, והיא מהווה מרכז תמיכה נוסף הנמצא במרכז הגוף.



## תרגילי חימום

זמן משוער: דקה אחת

**מטרת התרגיל:** הכנת המפרקים וחימום לקראת האימון, חשוב להתחמם לקראת כל סוג של אימון, גם אם מדובר בהליכה ספורטיבית רגילה. החימום מונע נזקים ועוזר לנו לבצע את הפעילות ביתר יעילות.

**המנח:** עמידה מקבילה ברוחב אגן

**ביצוע התרגיל:** מתחילים בנשימות בטן עמוקות (הבטן אמורה להתרחב עם השאיפה)

**תוך כדי הנשימות יש לבצע:**

- 5 סיבובי כתפיים לאחור
- 5 סיבובי מרפקים לאחור
- כשהידיים מונחות על הכתף מבצעים סיבובים קלים מצד לצד
- 5 סיבובי זרועות מלאים ואיטיים לאחור בידיים מתוחות וישרות
- 5 סיבובי אגן לשני הצדדים - 5 ימין, 5 שמאל
- מתיחת מותן: מרימים שתי ידיים ארוכות מעל הראש נמתחות מצד לצד ולסיום מעגלים את הגב למטה ולמעלה





## הרובוט תרגילי גוו זקוף

זמן משוער: דקה אחת

**יתרונות התרגיל:** אלו שרירים עמוקים בגב הם (ERECTOR SPINAE) זוקפי הגב האחראיים על זקיפות הקומה. ע"מ שנוכל להזדקף באופן טבעי וללא מאמץ. שרירים אלו שותפים ביציבה, בעמידה, ובישיבה שלנו, בכל מנח. חשוב מאד להשקיע בהם על מנת להאריך את הזמן בו אנו יושבים ועומדים באופן יציב ונכון.

**מנח:** ישיבה ברגליים ישרות צמודות וגב זקוף. הזרועות משוכות מעלה.

**ביצוע התרגיל:** לזקוף את הגב ולהבליט את בית החזה קדימה עד שנחוש משמעותית את זוקפי הגב שלנו (התחושה היא באזור השכמות ואמצע הגב) ושם נשאר לספירה עד 10, תוך נשיפת אויר, נפנה את כל הגב לצד ימין ונבצע 8 ניעות קטנות בפיתול (כמו רובוט שמסתכל הצידה) (וכנ"ל לצד שני, נחזור על שלושת השלבים בפעם השנייה, ולסיום נעבור למתיחת שחרור, ניתן לגב להתעגל קדימה כשהקדקוד מוטה לכיוון הברכיים וננוח שם מספר שניות תוך כדי נשימה עמוקה.

### הארות

✓ אם לא מצליחים ליישר את הברכיים יחד עם זקיפת הגב, בתרגיל זה העדיפות ניתנת לגב, אך יש לנסות למזער את כיפוף הברכיים ובמשך הזמן אף להיגמל ממנו.

✓ לא לשכוח לאסוף סוגרים קדמיים גם כאן עם כל נשיפה. הסוגרים מכוונים אותנו אל קו האמצע ומדייקים אותנו בתנועה.

✓ הידיים עולות מעלה כמו ידיים של רובוט (או בובת פליימוביל) הכתפיים לא עולות מעלה יחד עם הרמת הזרועות, כך יינתן הדגש על שרירי הגב.



## צפרדע

תרגילי שרירי ארבע ראשי – ירכיים

זמן משוער: דקה אחת

**יתרונות התרגיל:** תרגיל חימום מצויין המשלב מתיחה לפושטי הירך (ה'המסטרינג') וחיזוק לירך קידמית- 'הארבע ראשי', הוא מכין אותנו לתרגילי המזרן.

**המנח:** ישיבה שפוכה כעין 'צפרדע'. כפות הרגליים מופנות כלפי חוץ וכפות ידיים מונחות בשלמותן במרכז על המזרן.

**ביצוע התרגיל:** בהוצאת אויר מכווצים רצפת אגן, מרימים את האגן כלפי מעלה בעוד הגב נשאר כפוף כלפי מטה, כפות הידיים לא מתנתקות מהמזרן (כמה שניתן), יש להתארך מעלה ככל שניתן ולשהות מס' שניות במצב של מתיחה, ולהתיישב שוב בתנוחת המוצא.

יש לחזור על כך שלוש פעמים ובפעם השלישית להוסיף 10 כיפופים ויישורים קלים של הברכיים, אחר כך ביצוע של הזדקפות כלפי מעלה.

### הארות

✓ בעוד הירך האחורית נמתחת והקדמית עובדת גם היא, הגב אמור להיות כלפי מטה באופן רפוי וכן הראש כבד כלפי מטה והעורף משוחרר.

✓ גם אם לא מצליחים ליישר את הברכיים לא לנתק כפות ידיים מהמזרן.





## תרגיל שרירי בטן א' דקירות

זמן משוער: דקה אחת

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** רחב בטני הוא השריר העיקרי הפועל בתרגיל זה ומהווה 'חגורת הבטן' הטבעית שלנו, הוא השריר המכין אותנו לכל תרגיל בטן.

**המנח:** שכיבה על הגב, ברכיים כפופות אל בית חזה, ידיים נחות לצדי הגוף.

**ביצוע התרגיל:** בנושפת אויר, יש ליישר את הרגליים כלפי התקרה כשהן צמודות אחת אל השנייה, בשאיפת אויר, מכופפים חזרה. יש לחזור על הפעולה 3 פעמים ולאחר מכן להישאר ברגליים צמודות וישרות כלפי מעלה, מרימים את האגן בתנועות קטנות כלפי מעלה כשבהונות הרגליים פונות לתקרה ('דוקרות' את התקרה). לאחר 10 הרמות יש לחזור על כל הסט עוד פעמיים: שלושה יישורים ועשר הרמות.

סה"כ שלושה סטים.

### הארות

- ✓ חשוב להקפיד על נשימה סדירה, הנשיפה היא תמיד בזמן המאמץ.
- ✓ יש לשמור על חגורת כתפיים רגועה ולא מכווצת, כך הבטן תתגייס יותר.

התמדה בפעילות  
ספורטיבית  
משמשת דוגמא  
אישית חשובה!

## בטן מוצקה ושטוחה היא בטן בריאה!

בטן היא לא רק מראה, אלא הרבה יותר מכך... הבטן מהווה את מרכז התמיכה בגוף היא המוקד העיקרי לשמירה על יציבה תקינה ותנועה נכונה בחיי היומיום.

מדובר על ארבע קבוצות שרירים מרכזיות המכוננות כולן 'שרירי הליבה'. רצפת האגן היא הבסיס שלהם וחשיבותה רבה, חישוב על שרירי הליבה כעל מעטפת.

חלק בלתי נפרד מהעבודה על הבטן, הוא שמירה על כיווץ הסוגרים הקדמיים ברצפת האגן כדי לשמור עליהם.

עבודה משותפת ונכונה של רצפת אגן ושרירי הבטן מניבה את התוצאה האידיאלית - בטן בריאה ושטוחה, חזקה ותומכת בכל פעולה המתבצעת במהלך היום.

לפניך מקבץ תרגילים שאורכם כ-5 דקות בלבד לכל תרגיל יש לתרגל אותם ברצף ובהתמדה יומיום ואין ספק שנקבל תוצאות מבורכות.



## תרגיל שרירי בטן ג' אופניים

זמן משוער: דקה אחת

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** עבודה על ישר ביטני ורחב ביטני (בתרגיל זה גם שרירי הירך מתחזקים)

**מנח:** הראש, העורף והשכמות מנותקים מהמזרן כשהידיים תומכות בעורף, כפות הרגליים נמצאות באוויר ב- 90 מעלות, ברכיים כפופות לכיוון בית חזה.

**ביצוע התרגיל:** הרגליים מבצעות באוויר תנועה של 'פדלים' בדומה לרכיבה על אופניים, התנועה רחבה, מלאה ואיטית למשך דקה שלמה.

**דגשים**

- ✓ כל ה'מותנית' (אזור הגב התחתון) נשאר צמוד למזרן, הקשת המותנית מתארכת ומתחזקת.
- ✓ יש להקפיד על הצמדת המותנית למזרן לאורך כל התרגיל.
- ✓ סוגרים קדמיים מחוזקים ונמצאים במחשבה כל זמן התרגיל.
- ✓ הראש והעורף מורמים ונתמכים בעזרת הידיים לאורך כל התרגיל.



## תרגיל שרירי בטן ב' כפיפות בטן

זמן משוער: דקה אחת

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** ישר בטני שכיבה על הגב, רגליים בכיפוף ברוחב אגן, מונחות על המזרן, כפות הידיים תומכות בעורף, כשהמרפקים שומרים על מנח סטטי בטווח הראיה שלנו, (לא כפופים מדי ולא פתוחים מדי).

**ביצוע התרגיל:** תוך כדי נשיפת אוויר יש לכווץ סוגרים קדמיים ולנתק ראש, עורף ושכמות מהמזרן, נעלה באיטיות למרכז כשהמבט מכוון אל הברכיים, נשאר למעלה עד לגמר הנשיפה, נגד חזרה ללקיחת אויר.

נמשיך לבצע כפיפות דומות למשך דקה שלמה ללא הפסקה.

**דגשים**

- ✓ הבטן עובדת בזמן ההתרוממות ולכן יש להכניס בטן פנימה לפני העליה ורק אח"כ לעלות באיטיות, לשים לב שמבצעים את התנועה מהבטן ולא כתוצאה מהתנופה.
- ✓ בכל עליה יש לכווץ סוגרים קדמיים ולאסוף בטן פנימה.
- ✓ יש לשמור על תמיכה סטטית ויציבה לעורף, ולא לשנות את תנוחת המרפקים בעלייה ובירידה.

את  
יכולה!





## תרגיל שרירי בטן ד' קריס קרוס

זמן משוער: דקה אחת

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** שרירי אלכסונים חיצוניים, רחב וישר ביטני.

**המנח:** שכיבה על הגב ידיים תומכות בעורף, רגליים מנותקות מהמזרן, כפופות לכיוון בית חזה

**ביצוע התרגיל:** אוספים שרירי בטן ומתחילים רגל רגל מיישרים ומכופפים לסירוגין ברוטציה בניהן (דומה לתנועת האופניים) בעת הנשיפה מפנים את בית החזה לכיוון הברך הכפופה הקרובה אלינו, לוקחים אוויר בשהייה במרכז ופונים לצד שני וחוזר חלילה.

### דגשים

- ✓ התרגיל מתבצע בקצב יותר אינטנסיבי מקודמיו, ברצף, ללא שהיה בין צד לצד.
- ✓ חשוב להקפיד על מותנית צמודה למזרן, וחשיבה על כיווץ סוגרים.
- ✓ יש לשים לב להפניה של בית חזה לכיוון הברך הנגדית ולא כתף או מרפק לברך.
- ✓ התמיכה העורפית בעת הרמה נשארת קבועה והמרפקים לא כפופים יתר על המידה.



## תרגיל שרירי בטן ד' קשת

זמן משוער: דקה אחת

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** אלכסונים חיצוניים (אקסטורנל אובליקס) ורחב ביטני (טראנסוורסיוס אבדומיניס). התרגיל מומלץ מאד לנשים אחרי לידה או לנשים בעלות שרירי בטן רפויים.

**מנח:** שכיבה על הגב, ידיים נחות לצידי הגוף, רגליים צמודות וישרות כלפי התקרה

**ביצוע התרגיל:** אוספים שרירי בטן פנימה ומרימים רגלים כלפי מעלה, כשהרגליים צמודות הן מצוירות בכפות הרגליים מעיין קשת מצד לצד, חיוך גדול ורחב.

מבצעים נשיפה בעת הזזה מצד לצד הן לימין והן לשמאל ומחזיקים את שרירי הבטן.

### דגשים

- ✓ במידה ולא מצליחים ליישר את הברכיים, ניתן לעבוד גם בחצי כיפוף
- ✓ חשוב לעשות את התרגיל באיטיות, ולהקפיד על הנשיפה, כמובן גם כאן יש לחשוב על פעולת הכנסת שרירי הבטן הסוגרים וכיווצם.
- ✓ לשים לב שהכתפיים לא מתנתקות מהמזרן, במידה וכן - נקטין את התנועה ברגליים עד לטווח של שליטה מלאה על התנועה.

בריאות  
לפני הכל!





## תרגיל א' פלנק

**המנח:** עמידת שש, ידיים מתחת לקו הכתפיים, ברכיים מתחת לאגן

**ביצוע התרגיל:** יש למשוך את הכתפיים לאחור הרחק מהאזנים, לכווץ את הבטן פנימה, לנתק את הברכיים מהמזרן, וליישר את הרגליים כך שרק הבהונות תהיינה מונחות על המזרן.

✓ יש לנסות ליצור קו ישר בין הכתפיים לאגן כשהבטן שומרת הגב התחתון שלא ישקע מטה.

✓ המבט מופנה מטה במטרה לשמור על עורף ישר.

✓ יש לשמור על האגן בקו ישר עם הגב, עצמות האגן מופנות מטה למרכז.

✓ יש לנשום עמוק ולחשוב על שרירי הליבה התומכים.



## תרגיל ב' פירמידה משולש

**המנח:** ידיים מונחות על המזרן, בהונות חזקות על המזרן.

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** מתיחה איטית בריאה.

**ביצוע התרגיל:** מתוך הפלנק, נתחיל להגביה את האגן עד למקסימום כך שנחוש את פושטי הירך נמתחים, הגו והשכמות מתארכים ונמתחים אף הם, בית החזה שוקע למול הירכיים עד שנוצר מעין 'משולש' כשהקדקוד הוא האגן.

✓ את העקבים יש למשוך כמה שניתן כלפי מטה אל המזרן.

✓ הראש שוקע בין הזרועות, המבט מופנה לבהונות הרגליים.

✓ יש לחשוב על עצמות האגן, זה יעזור לשמירה על קו ישר ומאוזן.

# לא לשכח! תרגילי הרפיה

לאחר סיום מוצלח של 5 דקות רצופות של עבודה על שרירי הבטן, זה הזמן להתמתח יש להתארך על המזרן כשהידיים והרגליים מתארכות מעבר לראש ובהונות כלפי מטה.

**מתיחת פיתול (אסור לנשים הרות):** פותחים ידיים לצדדים באופן שהן ממשיכות את קו הכתפיים, הברכיים צמודות ונופלות יחד לצד ימין, הראש והמבט מופנים שמאלה לכיוון הנגדי, אח"כ לבצע את אותה תנועה לצד שני. בעת מתיחת הפיתול יש לנשום רגוע ועמוק ולאכפשר את המתיחה הנוצרת.



## תרגיל ירכיים א' גשר

זמן משוער: 4 דקות - 2 דקות לכל ירך

**יתרונות התרגיל:** עיצוב ומיצוק ירך צידית עכז תיכון המותן, רחב ביטני ושרירי החזה פועלים אף הם ומייצבים את המנח.

**מנח:** שכיבה צידית, יד תחתונה ארוכה מונחת מתחת לראש והעליונה תומכת מול בית חזה. הרגל התחתונה כפופה מעט ועליונה ארוכה בקו ישר עם הגוו והמותן.

### ביצוע התרגיל

**שלב א'** בנשיפת אויר ואיסוף שרירי הבטן פנימה יש לנתק רגל עליונה ארוכה עד גובה אגן וחזרה עד לנגיעה במזרן (לא 'להפיל' את הרגל מטה אלא נגיעה ועליה חזרה). יש לבצע כ- 20 חזרות.

**שלב ב'** בעזרת הרגל העליונה מציירים 'גשר' גדול מעל הרגל התחתונה כשהבהונות פוגשות את המזרן מקדימה ואילו העקבים פוגשים את המזרן מאחור. יש להקפיד על תנועה ארוכה ורחבה שתצא מהירך, ולנשוף בהבאת הרגל קדימה, תוך איסוף שרירי בטן.

**שלב ג'** הירך העליונה נמצאת בזווית אלכסונית קדימה, מנקודה זו יש לבצע כ-20 הרמות לגובה האגן כשבסופן הרגל נשארת בגובה האגן. יש להניע את הירך כ-10 ניעות קטנות.

יש לחזור על התרגיל בכל שלושת השלבים גם ברגל השנייה.



## תרגיל ג' שילוב התרגילים

זמן משוער: 2 דקות

**ביצוע התרגיל:** להיכנס למנח 'הפלנק'. ולשהות במנח זה ככל שניתן. כאשר מרגישים צורך בהרפיה מה'פלנק', עולים למצב של הגבהת האגן עד לפירמידה. ושוהים במנח זה, השהייה הנ"ל מאפשרת מתיחה ואז חוזרים שוב ל'פלנק'. וכך לסירוגין, 'פלנק' ו'פירמידה'.

תרגיל זה מבוצע בדקה וחצי רצופות.

לאחר מכן - יש להישאר בפירמידה ולנתק את רגל שמאל מעלה אל התקרה, (יש לזכור את יישור עצמות האגן כלפי מטה במאוזן).

ולהישאר במנח זה בספירה עד 10.

לחזור על הפעולה ברגל ימין.

לסיום, להיכנס לתנוחת 'עובר': לנוח בתנוחה זו מס' שניות כאשר האגן נח על העקבים, והברכיים כפופות אל בית חזה, הזרועות ארוכות לפניכם והנשימה עמוקה ורגועה.



לא  
לשכח  
לשתות  
מים!

## ועכשיו... תרגילי מתיחות!

לאחר האימון המקיף, חשוב מאד לא לוותר על שלב המתיחות.

השריר שהתחזק זקוק למתיחה כדי לשמור על האורך המלא שלו, וכדי שלא יתכווץ (זו אינה תחושה נעימה) הגמישות שומרת על טווח תנועה ועל מראה צעיר וחיוני, וכן משפיעה רבות על התנועתיות הקבועה, ועל היציבה הנכונה שלנו.

### הארה חשובה

כדי שהמתיחות יהיו אפקטיביות חשוב להזרים חמצן אל השריר, באמצעות נשימה עמוקה עד להרפייה מוחלטת של כל השרירים בגוף. מתח בשריר ובכלל מפריע ומתנגד למתיחה.



## תרגיל ירכיים ב' טפט מתקלף

זמן משוער: 2 דקות

**יתרונות התרגיל:** חיזוק ומיצוק הירך האחורית - עכז גדול. חיזוק של פושטי הירך ושריר ה'תאומים'-השוק האחורי. תרגיל זה בשילוב קודמו מקיפים את כל האזורים החשובים בירכיים המשפיעים על הנראות הכללית ועל חוזק השרירים שלנו, הם נותנים תוצאות מהירות ומשמעותיות במיוחד.

**המנח:** שכיבה על הגב, ברכיים בקרוס וכפות רגליים מונחות על המזרן. ידיים נחות לצדי הגוף.

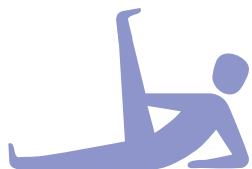
### ביצוע התרגיל

**שלב א':** בנשיפת אויר ואיסוף שרירי הבטן, האגן עולה מהמזרן ומתרומם אט אט עד לקו השכמות, ויורד חזרה בהדרגה, מכווצים שרירי ירכיים באיטיות חוליה אחר חוליה, תוך שאיפת אויר עד להצמדה מלאה של הגב למזרן, בצעי 10 חזרות כנ"ל.

**שלב ב':** יש להישאר באגן מוגבה ומכווץ מקו השכמות ומעלה, יש להצמיד ולפתוח ברכיים לסירוגין 10 חזרות - תוך החזקת שרירי הבטן והעכוז.  
**שלב ג':** הברכיים נשארות בפיקסוק, האגן דוחף דחיפות קלות מעלה. תוך כיווץ שרירים תמיד. עד 20 תנועות ולהניח אגן חזרה מטה באיטיות. לשחרור - יש לחבק את הברכיים ולהניע מצד לצד.

### דגשים חשובים

- ✓ חשוב לנוע לאט ובהדרגה מעלה ומטה, ולחוש את התנועה של חוליות הגב.
- ✓ חשוב גם על הסוגרים הקדמיים וכווצו אותם בעליה, זהו מנח מעולה לאימון של רצפת אגן.
- ✓ אם ישנה תחושה של אי נוחות בגב תחתון, יש להנמיך מעט את האגן.
- ✓ רצוי למקם תרגיל זה בין 2 הצדדים של תרגיל הירכיים הקודם. כגון: ביצוע 'גשר' בירך ימין, מעבר לשכיבה על גב וביצוע 'טפט מתקלף'. ומעבר לצד שני לביצוע 'גשר' בירך שמאל.



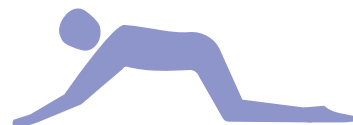
## מתיחה ג' המסטרינג

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** שריר ההמסטרינג – הירך האחורית, הוא שריר שאצל רובינו מכווץ בשל ישיבה מרובה, וחוסר גמישותו, מאד מפריע לתנועה שלנו ביומיום, ויכול אף להשפיע על הברכיים והגב לרעה. דקה של מתיחה ביום משפרת את איכות התנועה לאין ערוך ומצמצמת נזקים.

על המתיחה הזו אל תוותרו!!

**מנח:** שכיבה על הגב

**ביצוע התרגיל:** יש לשכב על הגב, כשרגל אחת בקרוס על המזרן ורגל שניה ישרה כלפי מעלה, יש להחזיק את כף הרגל בעזרת צעיף / גומייה / חגורה או כל אביזר עזר אחר. ולמשוך לכיוון הפנים בעדינות את הרגל הישרה כשכף הרגל בתנוחת 'פלקס' (בהונות אלייך ועקב לתקרה) יש להקפיד על כך ישרה, ולנשום עמוק יש לשהות במתיחה כ-20 שניות. יש לחזור על הפעולה גם ברגל שניה.



## מתיחה א' חתול מתמתח

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** הארכה ושחרור של עמוד שדרה, וגב תחתון.

**המנח:** יש לעמוד על הברכיים כשכפות הידיים מונחות מתחת לקו הכתפיים בעמידת שש, כמו חתול.

**ביצוע התרגיל:** בנושיפה יש לשאוב בטן פנימה עד לקימור מלא של הגב, יש לשחרר באיטיות את הבטן עד למצב ההפוך. יש לחזור על כך מס פעמים, בסיום יש להניח אגן על העקבים ולנוח עם 2 ידיים לצידי הגוף.

## מתיחה ב' מתיחת ישבן

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** מתיחה חשובה מאד לשרירי הירך הצידיים והאחורית.

**במנח:** מתוך המנח הקודם.

**ביצוע התרגיל:** יש למשוך פנימה את רגל ימין כך שהעקב לכיוון הבטן, רגל שמאל מחליקה לאחור. יש תחושת מתיחה באגן ובירך אחורית של רגל ימין. להישאר במנח ולנשום עמוק למשך 20 שניות. לחזור על הפעולה ברגל שניה.





## מתיחה ה' הטרפז

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** הטרפז הינו שריר מרכזי הנוטה להתכווץ רבות במהלך הפעילות היומיומית שלנו בשל אורח החיים הלחץ שבו אנו חיים, שריר זה חשוף להתכווצויות רבות ומיותרות, בתרגיל זה אנו נתרגל מתיחה בריאה לאזור הנ"ל.

**מנח:** ישיבה 'מזרחית' מסוקלת רגליים.

**ביצוע התרגיל:** יד ימין עוטפת את הראש עד לאוזן שמאל ומושכת בעדינות את הראש לכיוון כתף ימין, כתף שמאל מתרחקת כלפי מטה. כנ"ל להפך, שתי ידיים עוטפות את הקדקוד כלפי מטה ומושכות קדימה בעדינות למתיחה של חוליות העורף.

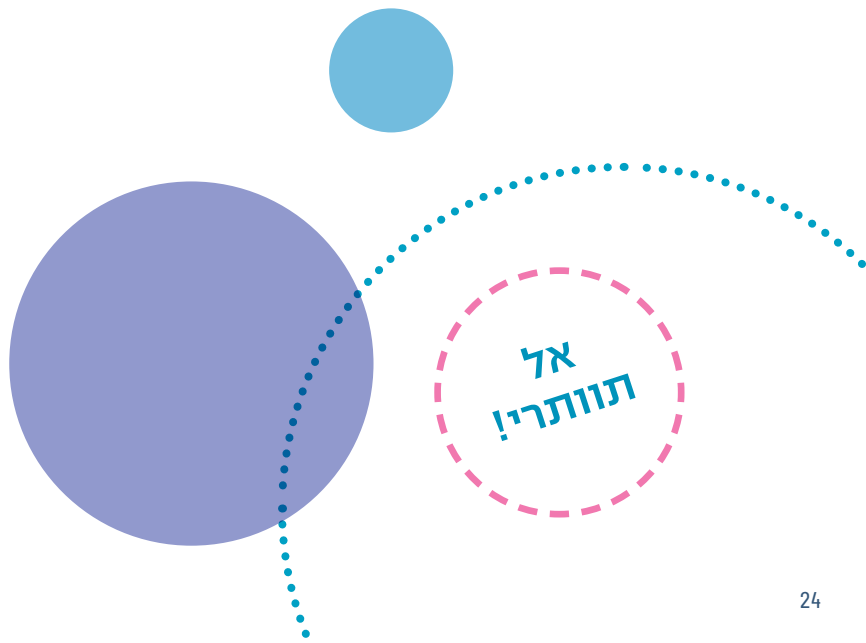


## מתיחה ד' פישוק

**מטרת התרגיל וקבוצת השרירים הפועלים:** בתרגיל זה נמתחים מספר קבוצות שריר יחד: פנים הירך, פושטי הירך, המותן והגו.

**מנח:** ישיבת פיסוק.

**ביצוע התרגיל:** יש לשבת בישיבת פיסוק כשהברכיים ישרות, יש לשלב ידיים ולמתוח זרועות מעלה, למתוח את הגב כלפי מעלה ולרדת עם כל הגב ישר לכיוון רגל אחת למס' שניות, וכנ"ל לצד שני. אחר כך להתארך שוב מעלה ולרדת למרכז כשהתחושה היא כאילו מונח משא כבד על הגב, להישאר למטה למשך מספר נשימות כשבכל נשיפה מנסים לרדת עוד סנטימטר קטן קדימה. ההרפיה והנשימה חשובים מאד בתרגיל הנ"ל.



## רקע לתוכנית

מטרת התוכנית הינה לאפשר פעילות ספורט ביתית באופן מקצועי, מעלה את מצב הרוח אינה תלויה בזמן, בתקציב, או במקום, מסיעת לחלץ עצמות ושומרת על הבריאות. שמירה רצופה על הבריאות והתפקוד הכללי, היא נועדה לחזק את השרירים ולשפר את גמישות הגוף.

כמו"כ עוסק האימון בשיווי משקל, קורדינציה בסיסית, המרצת זרימת הדם ויציבה נכונה עם התייחסות לאורח חיים יושבני, כל זאת במטרה לשמר את הבריאות הכללית ולשפר את איכות החיים ב"ה.

את האימון ניתן לבצע באופן המותאם לסדר היום, בימים רצופים או בחלוקה עב"י היכולת האישית. התוכנית מחייבת חימום שמטרתו למנוע פציעות כתוצאה מהאימון.

האימון המוגש לכם בזאת מיועד לאנשים בריאים בלבד ובאחריות מלאה של המתעמל. באם כתוצאה מהאימון יש תחושה של בחילות, טשטוש ראייה או כל מחוש שאינו שגרתי, יש להפסיק את האימון מיד. אנו מאחלים הצלחה בהתמדה באימון ובריאות איתנה.

\* המידע המופיע בחוברת זאת הינו מידע כללי אינפורמטיבי בלבד, הוא אינו מחליף ייעוץ והכוונה אישית. כל המבצע את תרגילי ההתעמלות עושה זאת על אחריותו בלבד. אנשים הסובלים מבעיה בריאותית וכן אנשים הנוטלים תרופות מרשם חייבים להיוועץ ברופא טרם ביצוע התרגילים.

## "אבא בריא"

לוקחים אחריות על הבריאות

**סדנת אימון ביתי מרוכז**  
**תרגילים לשמירה על בריאות הלב**  
**בין 10 ל-40 דקות**

- ✓ חשוב מאד שיהיה זמן קבוע בו מבצעים אימון, **העיקר הקביעות!**
- ✓ יש לכוון שעון לצורך ביצוע כל תרגיל עפ"י הזמן הנדרש ללא הפסקה.
- ✓ מומלץ לצרף חברותא לביצוע התוכנית ע"מ ליצור תמריץ ומחויבות.
- ✓ ההתמדה היא סוד ההצלחה. חבל לוותר, גם אם מפספסים צריך להמשיך! כל רגע חשוב!
- ✓ ברור כי התוצאות יורגשו עם הזמן.





## אימון בדגש על פעילות לב ריאה

בין 2 ל-10 דקות. תלוי בכמת הכושר האישית.

יש לבחור אחת או יותר מבין האפשרויות המוצעות למטה:

### מתחילים

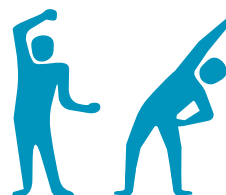
1. צעידה במקום באופן מהיר וקצבי
2. טיפוס במדרגות (עפ"י סיבולת אישית)
3. רכיבה על אופני כושר באופן מבוקר

### בינוניים

1. ריצה קלה במקום.
2. לקפוץ במקום קפיצות קלות ועדינות. הקפד לנחות על כריות הרגליים ולא על העקבים. לאחר מכן נסה להוסיף ניתורים לצדדים, קדימה ואחורה. ניתן להשתמש בשתי הרגליים יחד או כל אחת בנפרד.
3. ניתן להפעיל מוזיקה ולרקוד לפי הקצב לעידוד.

### מתקדמים

1. בצע קפיצות נמרצות במקום. נסה לקפוץ מספר פעמים לגובה או בעלייה על מדרגה (נסה לקפוץ למרחק גדול קדימה או הצידה)
2. קפוץ בחבל באופן רצוף
3. עלה מדרגות (ניתן בדילוגים של שתי מדרגות בכל פעם)



## חימום

כ-4 דקות

בתרגילים הבאים יבוצעו התנועות באופן הבא: בין 15 ל-30 תנועות לכל כיוון, יש להתחיל בעדינות ולהמשיך בהדרגה על פי הרמה האישית האישית (ניתן להגביר את הקצב בהדרגה).

1. **תנועות מעגליות:** יש לצייר מעגלים בעזרת כף הרגל. יש לחזור על התרגיל בכל רגל. לאחר מכן לבצע תנועות מעגליות בעזרת הברכיים, המותניים, הזרועות, הכתפיים והצוואר. את הזרועות ניתן להניע יחד או בנפרד.
2. **הנפת רגליים קדימה:** רצוי להחזיק במשהו יציב כדי למנוע נפילה ולהניף אותה קדימה יש לחזור על התנועה ברגל השנייה
3. **הנפת הידיים:** נסה להניע את הידיים בכיוונים מנוגדים. בזמן שיד ימין נעה קדימה, יד שמאל נעה לאחור. החלף בין הידיים בקצב מהיר. אפשר לעצמך לנוע באופן טבעי, כולל סיבוב עדין של עמוד השדרה. ניתן גם להניע את שתי הזרועות יחד.
4. **פיתול עמוד השדרה:** התרגיל מבוצע בעמידה זקופה. יש לסובב את פלג גוף העליון ימינה ואח"כ בעדינות שמאלה מבלי לנתק את הרגליים, הידיים נעות לצדדים באופן טבעי עם תנועת הגוף
5. **כפיפה וזקיפה:** התכוּפף בעדינות ושלח את הידיים לכיוון הרצפה מבלי לגעת בה, לאחר מכן הזדקף בעדינות ומתח את ידיך ככל שניתן לגובה מעל הראש. חזור על התרגיל לאט ובעדינות (אם מתעורר כאב בגב יש להפסיק מיד).

חשוב  
מאד!



### תרגיל הסקוואט

מיועד לחיזוק שרירי הרגליים. יש להתחיל בעמידה ולרדת באיטיות למצב ישיבה, באופן המזכיר ישיבה על כסא ולרדת עד לזווית של 90 מעלות בברכיים וחזור לעמידה.

יש להקפיד כי כל כף הרגל תישאר על הרצפה, ושהמשקל כולו יהיה על העקבים לאורך כל התרגיל, ניתן להושיט ידיים קדימה ולהתאזן.



### תרגיל כפיפות מרפקים

מיועד לחיזוק שרירי החזה והזרועות (יש להניח את הידיים על טפסל יציב או כל משטח אחר בגובה המתניים. ולהקפיד שהמשטח יציב ומסוגל לשאת את משקלך). השען על הידיים וזקוף את הגוף באופן שיווצר קו ישר מהראש עד העקבים.

הנח למרפקים להתכופף עד לזווית של 90 מעלות, ועלה חזרה לנקודת ההתחלה בכח הידיים בלבד. (בדומה לשכיבות סמיכה) למתחילים - ניתן להניח את הידיים על קיר ולחזור על אותה התנועה. למתקדמים - ניתן להניח ידיים על הרצפה.

### תרגיל הנשר

חיזוק גב תחתון, בשכיבה על הבטן, הידיים פשוטות לצדדים, יש להרים את הראש באוויר ובו זמנית את שתי הידיים. אין צורך להתרומם גבוה. החזר אותם לנקודת ההתחלה וחזור על התרגיל. למתקדמים - ניתן להרים בנוסף גם את שתי הרגליים.

למתחילים: מתח את הידיים קדימה, והרם יד ימין ורגל שמאל. לאחר מכן חזור על הפעולה ברגל השנייה.

### תרגיל קורה

התמדה בפעילות גופנית  
ושמירה על הבריאות  
משמשת דוגמא אישית  
חשובה!

# קדימה! תרגילי חיזוק

בתרגילים הבאים מומלץ לבצע כל תנועה בין 10 ל-30 פעמים. יש להתחיל בתנועות איטיות. רצוי למצוא את המנח הטוב ביותר לביצוע התרגיל.

בשלב מסוים השרירים מתעייפים, זה הזמן לקחת הפסקה של כ-20 שניות. ניתן לחזור על כל תרגיל לאחר ההפסקה. למתאמנים מתחילים אפשר להסתפק במחזור אחד מכל תרגיל. למתאמנים מתקדמים ניתן לבצע 2-3 מחזורים עפ"י הסיבולת האישית.





### תרגיל חתירה עם גומיית אימון

התרגיל מיועד לחיזוק שכמות זרועות ומבוצע בישיבה על מזרן. יישר את שתי רגליך וכרוך סביב כפות הרגליים גומיית אימון, יש להחזיק קצה אחד של הגומייה בכל יד ולהקפיד שהגומייה הכרוכה תפוסה היטב על מרכז כף הרגל. בגב זקוף יש למשוך את הגומי לכיוון בית החזה בשתי הידיים עד לקו הבטן, ולהחזיר באיטיות את הידיים למצב ישר.



חיזוק שרירי ליבה: בשכיבה על הבטן יש להניח את שתי האמות על המזרן ולהישען עליהן: להרים בטן ומותניים באוויר כך שיווצר קו ישר מהראש עד העקבים ולהחזיק כך למשך 30-60 שניות. המשך לנשום באופן טבעי. יש להקפיד שלא יוצר שקע באזור הגב התחתון. אם קיימת תחושת כאב בגב יש להפסיק את התרגיל.



### תרגיל לקירוב שכמות עם גומיית אימון

מיועד לחיזוק רצועת הכתפיים ושיפור היציבה. יש להחזיק את גומיית האימון בגובה הכתפיים, שתי הידיים ישרות לפניכם. הזז את ידיך לצדדים תוך כדי מתיחת הגומי עד שיווצר קו ישר בין שתי הידיים. גומיית האימון צריכה לגעת בחזה. חזור באיטיות לנקודת ההתחלה וחזור על התרגיל. יש לוודא כי הגומייה מתוחה ולא רפויה ע"מ שהשריר יתאמץ.



### תרגיל כפיפות בטן

מיועד לעבודה על שרירי הבטן: יש לשכב על הגב, להוציא אוויר ולהכניס בטן פנימה, לנתק לאט את הראש ולהתרומם בקצב אישי עד למצב של ישיבה. יש לעצור בחצי הדרך ולחזור לאט למטה, ככל שהתנועה תהיה איטית יותר שרירי הבטן יעבדו חזק ועמוק יותר. למתחילים: התרגיל יבוצע ברגליים ישרות וידיים מושטות קדימה. למתקדמים: התרגיל יבוצע ברגליים מקופלות וידיים בצידי הראש.





### תרגיל גב תחתון וירך אחורית

מבוצע בישיבה על כיסא. יש להתכופף בעדינות ולשלוח את הידיים לכיוון הרצפה. לשים לב למתיחה בגב התחתון.

**למתקדמים:** ניתן לבצע את התרגיל בעמידה מבלי לכוּפף את הברכיים. שימו לב למתיחה בחלק האחורי של הרגליים.



### תרגיל השריר הקדמי של הירך

יש לעמוד על רגל ימין ולהחזיק את רגל שמאל בעזרת היד השמאלית. האחיזה היא בקרסול. יש למשוך את הרגל עד שהברך תהיה מכופפת לחלוטין, והעקב יגיע לישבן. לאחר מכן לחזור על הפעולה בצד השני.



## שלוש ארבע ו... תרגילי גמישות!

תרגילי הגמישות מבוצעים במצב הרפיה וכוללים דגש על נשימות עמוקות, הם מבוצעים ללא הפעלת כח, יש לחפש את נקודת הגמישות האישית ולנסות להחזיק בה כ- 30 שניות, במידה ויש תחושת כאב, סימן שעברתם את נקודת הגמישות האישית ויכול להיגרם נזק, שם יש לעצור. ככל שתתמידו בתרגילים תוכלו תוכלו להגיע לתוצאות טובות יותר.

## איך מפיקים מהליכה את המקסימום?!

- ✓ **ללכת נכון:** יציבה נכונה, לכו בראש זקוף וגוף משוחרר, מבט קדימה. אין צורך להסחף לקצב מופרז. הליכה נכונה יעילה מונעת פגיעות ונזקים.
- ✓ **נעליים:** הצטיידו בנעליים נוחות מתאימות.
- ✓ **גרביים:** הקפידו על גריבת גרב ספורט שאינה דקה מדי כדי למנוע שפשופים בכף הרגל כתוצאה מחיכוך עם הנעל.
- ✓ **מוסיקה:** אם לא מצאתם פרטנר להליכה, הצטיידו במכשיר MP3. הליכה תוך האזנה למוזיקה תספק לכם קצב ואנרגיה להמשיך בצעידה. (עדיף באוזן אחת כדי לשמור על ערנות לסכנות שבדרך)
- ✓ **מתיחות:** בצעו מתיחות לפני ההליכה ובסיומה כדי למנוע התכווצות שרירים ולשפר את יכולת הצעידה.
- ✓ **הפעילו את הידיים:** בזמן הצעידה עדיף להפעיל גם את הידיים (הניעו אותן קדימה ואחורה בקצב ההליכה) כדי לשפר את היכולת האירובית, ולהגמיש את התנועה.
- ✓ **גווננו במסלולים:** גווננו את מסלול ההליכה מעת לעת, מסלול הליכה קבוע הופך מהר מאוד את ההליכה לטקס משעמם ולא מזמין קביעות, נסו לבחור מסלולי הליכה מסודרים ומישוריים, כאלה הנמצאים כמעט בכל שכונה בעיר.
- ✓ **זמנים:** הקפידו על הליכה של 30 דקות לפחות בכל יום, שלוש פעמים בשבוע לפחות. עם הזמן נסו להאריך את המסלול ואת תדירות ההליכה עד לחמש פעמים בשבוע.
- ✓ **זהירות:** אם אזור ההליכה חשוך, ענדו סרט זוהר שאיתו תיראו למרחוק. לאלה שצועדים לצד כביש סואן, הקפידו ללכת נגד כיוון התנועה. כך תוכלו גם אתם לראות את כלי הרכב שמתקרבים.
- ✓ **לבוש:** ביום קר התלבשו בשכבות, שיאפשרו לכם להשילם בקלות תוך כדי הצעידה כשגופכם יתחמם ויתחיל להזיע.
- ✓ **שתייה:** הקפידו על שתייה מרובה לפני ההליכה ובסיומה. אם אתם נושאים תרמיל, הניחו בו בקבוק מים.
- ✓ **בריאות:** ההליכה מטרתה להבריא, אם קיים ספק לגבי מצב בריאותכם, עדיף לדחות את ההליכה.

**הולכים לבריאות!**



## תרגיל פיתול עמוד השדרה

מבוצע בשכיבה על הגב עם ידיים פשוטות לצדדים. להכניס את שרירי הבטן בנשיפה ואח"כ יש לקפל את הברכיים לאט ולהרים אותם לכיוון החזה. הטה באיטיות את שתי הברכיים לצד ימין מבלי לסובב את פלג הגוף העליון. יש להקפיד כי שתי הכתפיים ישארו על המזרן. חזור על הפעולה בצד שמאל.



## תרגיל גב, כתפיים וזרועות

התרגיל מבוצע בעמידה, יש למתוח את שתי הידיים כלפי מעלה ככל שניתן. ולשלב מתיחה איטית גם של הכתפיים ועמוד השדרה כלפי מעלה. לאחר מכן לפשק מעט את הרגלים ולהטות את הגוף הצידה. **למתקדמים:** ניתן להוסיף תנועת ידיים ע"מ להגביר את המתיחה.

שמור על הבריאות  
משפחתך סומכת  
עליך!



## תזונה על קצה המזלג

כללים לתזונה נבונה שכדאי לאמץ בשגרה:

- ✓ ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר – וחשוב להקפיד על אכילתה עד 3 שעות מהיקיצה.
- ✓ מומלץ לשתות לפחות 8 כוסות מים ביום, ולהפחית ואף להימנע משתיית מיצים מתוקים ומוגזים.
- ✓ אכילה נכונה היא אכילה ליד השולחן. חשוב להתרכז באכילה עצמה ולא לאכול תוך כדי קריאת עיתון, או רביצה מול המחשב. (למוח תפקיד חשוב בעיכול שלנו)
- ✓ יש להקפיד על אכילה איטית וקשובה, מומלץ להקדיש לפחות 20 דקות לארוחה.
- ✓ יש להמעיט ברכישת מוצרים מוכנים ובאכילה מחוץ לבית, מומלץ לאכול מזון ביתי מבושל.
- ✓ חשוב לאכול 5 מנות ירק ופרי ביום הם בסיס בריא לגוף, הקפידו על גיוון בצבע הפירות והירקות.
- ✓ מומלץ לצרוך מזונות עשירים בסיבים כמו דגנים מלאים, קטניות, פירות וירקות.
- ✓ המנעו מממתקים ומזונות עשירים בסוכר, הם מגדילים את אגירת המזון במאגרי השומן שבגופנו.
- ✓ נסו בכל ארוחה להרכיב צלחת מנצחת – שתכיל פחמימה (עדיף מורכבת), חלבון וירקות.
- ✓ הקפידו על גיוון בארוחות ואל תצמדו לתפריט קבוע, כדי להתמיד באכילה בריאה, מבלי להתעייף ממנה...
- ✓ נשמח לראותכם מצטרפים לרוח השינוי, ולאכילה בריאה יותר, יחד נייצר פה עיר המובילה בבריאות!

**בברכת חיים פעילים ובריאים,**

**אנה קצמן, דיאטנית קלינית**

“הואיל והיות הגוף בריא ושלם  
מדרכי השם הוא...  
לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו –  
מדברים המאבדין את הגוף,  
ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים...  
כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו,  
אני ערב לו!  
שאינו בא לידי חולי כל ימיו,  
עד שיזקין הרבה וימות,  
ואינו צריך לרופא,  
ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו...”  
רמב"ם, הלכות דעות ד', א'



## אגף הספורט והמחלקה לציבור החרדי

מעניקה שירותי קהילה עירוניים לאוכלוסייה החרדית בתחום הספורט, החינוך הגופני ואורח חיים בריא בהתאמה השקפתית, הלכתית ומקצועית

- ✓ סיוע ועידוד אורח חיים בריא לתושבי העיר
- ✓ "בחירה בריאה" סדנאות תזונה לניהול מטבח בריא
- ✓ "מרכז הליכה עירוני"
- ✓ "ספורט טבע למשפחות" ימי אתגר וספורט בחיק הטבע למשפחות מוגנות עצמית לנערות ונשים.
- ✓ מפעל השחייה לבנים/בנות, לימודי שחייה לילדי החינוך הרגיל וילדי הח"מ.
- ✓ שיפוץ ובניית מתקני ספורט מקצועיים בשכונות.
- ✓ הכשרת כ"א חרדי בתחום החינוך הגופני, הספורט ואורח חיים בריא.
- ✓ פעילות כדורגל, מחניים, ומשחקי כדור לילדים, נוער ובוגרים.
- ✓ פיתוח והעצמת נוער מתמודד באמצעות הספורט.
- ✓ מרכזי רכיבה על אופניים וזהירות בדרכים בשכונות.
- ✓ פרויקט חונכות בספורט לבני הישיבות.
- ✓ ניווט וספורט לנוער ובוגרים.
- ✓ יוזמות בספורט ואורח חיים בריא לנשים ונערות
- ✓ מפעלי קיץ לנוער ובוגרים לתקופת בין הזמנים.
- ✓ פעילות כדורסל לבני הישיבות.
- ✓ רכיבה טיפולית על סוסים לנוער מתמודד.
- ✓ ספורט לנכות ומוגבלות.
- ✓ שבוע ספורט אתגרי בשכונות.
- ✓ תנועה וספורט לגיל השלישי.
- ✓ ספריה אקטיבית לגיל הרך
- ✓ "אבא בריא" ספורט לאבות ובנים.
- ✓ הפעלות ספורט לאימהות צעירות.
- ✓ סדנאות אורח חיים בריא לאברכים.
- ✓ טניס לילדים.
- ✓ שחייה בקהילה.

ידיים  
שוטפים  
"ונשמרתם"  
מקיימים!