

15.86x19.35	52	3	עמוד	זמנים בריאים	15/03/2009	17164499-1
יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק · 24490						

גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר מאת שיר-לי גולן

איך להשתמש בנטחה בקונסולות משחק

צילום: אלון רוזיק להשיג ברשת "באג" צילומים שאטו סטיק, אינדקס אופן, ויזואל



בצורה סימטרית ולהחליף ידיים מעת לעת.

- אנשים הסובלים מבעיות גב, מבעיות מפרקים וממחלות לב וכלי רם צריכים לגלות משנה זהירות בעת המשחק ולהיות קשובים לגופם.



משחקי טלוויזיה ומחשב הכרוכים בפעילות גופנית הם יוזמה מבורכת. עם זאת, לאחרונה מרווחים רופאים כבריטניה על עלייה ניכרת בפניות מטופלים לבתי חולים על רקע של פגיעות כתף, ברכיים או מרפקים בעקבות משחק בקונסולות.

יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שידותי כושר, מציע כמה טיפים למשחק בטוח:

- לשחק על משטח נוח, כגון משטח גומי יציב, ולא ישירות על הרצפה.
- לנעול נעליים איכותיות וכולמות זעזועים.
- להיכנס לפעילות באופן הדרגתי ולבצע חימום ומתיחות לפני הפעילות ומתיחות והרפיה בתום המשחק.
- רצוי להימנע מתנועות חדות ופתאומיות ולמתן את החבטות והבעיטות.
- להשתדל לא להגיע "במכה" לקצה טווח התנועה, כרי למנוע עומס גדול על המפרק.
- נמשחקים כמו טניס וירטואלי מומלץ לאמן את שני הצדדים

