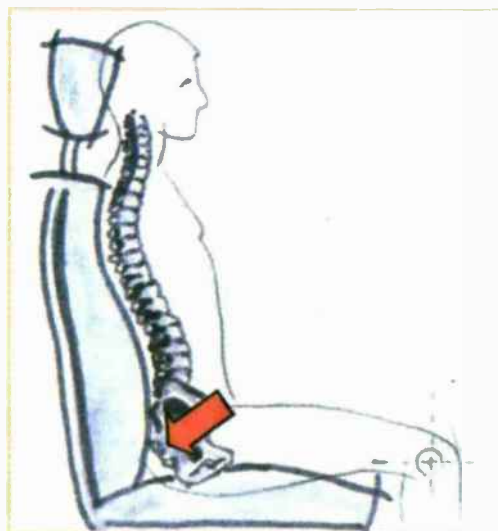


22.74x22.88	1	15	עמוד	כותרת	י ת ד נ א מ ן -	28/06/2009	18460154-9
יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק • 24490							

# העולם הדיגיטאלי

בעריכת: ש. אליעזר

## ישיבה בריאה



עלינו לאמץ מספר כללים שיסייעו לנו להפוך את הישיבה לאקטיבית ודינאמית.

לפיכך, כדאי לשנות תנוחות ישיבה לעתים קרובות. ילדים עושים זאת באופן טבעי (ומורים והורים נוטים להתלונן על כך, שיש להם "קוצים". מסיבה זו, נלמד מהם. החליפו מדי פעם את הישיבה הזקופה בישיבה על קדמת הכסא תוך פשיטת הרגליים קדימה והישענות לאחור.

שלב מתיחות כחלק משגרת היום לשימור טווחי תנועה ושיפור זרימת הדם. בצעו רוטציות בעמוד השרדה, גם בישיבה וגם בעמידה.

קבעו את עצמכם על הכסא כשהרגליים צמודות לרצפה, ובצעו רוטציה בעמוד השרדה. הביטו אחורנית, הפנו את הראש, הצוואר, חגורת הכתפיים והיריים לאותו הצד. אחזו כמשענת. במצב זה, הורידו שכמות (כתפיים) והניעו הצוואר באופן חופשי מצד לצד. עכשו חזרו על הפעולה לצד השני.

הניעו איברים תוך כדי ישיבה. שלבו ידיים לפני הגוף וסובכו ידיים כשהן כמעט ישירות בתנועות מעגליות החוצה. הניעו את הצוואר לפניכם, לאחור ולצדדים.

### גמישות

איזון מנחים. אם אתם מרכיבים לדבר בטלפון ואינכם מסתייעים באחזניות או דיבורית, העבירו את השפופרת מכתף אחת לשניה. אם אתם יושבים רגל על רגל, החליפו ביניהן מעת לעת.

אם המסך והמקלדת אינם ממוקמים מולכם ואתם נאלצים להטות את הצוואר והגוף לכיוון אחד לאורך זמן, נסו להזיז את המסך והמקלדת מדי פעם לצד השני. אתגרו את עצמכם. נסו מדי פעם לבצע פעולות כמו שימוש בצכבר ביד החלשה שלכם.

הקפידו לבצע הפוגות בישיבה. במקום מייל וטלפון, קומו כדי לשוחח פנים אל פנים עם עמיתים לעבודה. קומו מעת לעת. גשו לחלון והביטו לנקודה רחוקה. בעת הקימה הקפידו שהחזה יבלוט קדימה והראש כלי מעלה. סובכו את עיניכם לכל צד והביטו למרחק. זה חשוב גם כדי לתרגל את הראיה הנצמדת לצג.

בצעו תרגילי נשימה. עצמו עיניים, נשמו עמוק דרך האף, עד שלא ניתן להכניס יותר איר ונשפו לאט עד שלא ניתן להוציא יותר איר. שתי דקות תרגול של שרירי הנשימה, בכלל זה הסרעפת, כל כמה שעות יקלו מאד. הן מרגיעות ומפיגות מתחים.

הרבו בשתיית מים. כך תאלצו לקום, ובדרך לברז תוכלו לבצע עוד מספר תרגילים. המשך בס"ד בשבוע הבא

להרים את החלק הקדמי של כף הרגל והאצבעות כשהעקב נשאר על הרצפה דבר היוצר מתיחה של שרירי השוק האחורי. עכשו יש להוריד ולהרים את העקב כשכריות כף הרגל והאצבעות נשארות על הרצפה כך שנוצרת מתיחה בשרירי השוק הקדמית.

בשלב הבא מחברים את שתי התנועות לתנועה אחת ארוכה. משלבים את כל חלקי כף הרגל בתנועה מהעקב ועד האצבעות ובחזרה ויוצרים מעין תנועת נידנד ארוכה של כף הרגל.

תנועה נוספת: ירכיים מקבילות, 90 מעלות במפרק הכרך ואז הסעת כרך ימין קדימה וכרך שמאל אחורה וחזר חלילה (התנועה מתרחשת באגן).

### תרגילים איזומטריים

כיווץ שרירי הבטן ושחרורם. פתיחה מקסימלית של כפות הידיים, החזקה של מספר שניות, ומעבר לסגירת אגרוף.

כיווץ שרירי הזרוע ושחרורם, הוספת כיווץ שרירי הזרוע בעת החזקת האגרוף והרפיה תוך פתיחת האצבעות. רצור לחזור על כל פעולה מספר פעמים. ניתן לבצע את הפעולות האלו גם ליד המחשב, כאשר עוצרים כדי לחשוב על המוקלר. לאחר הפסקת התעמלות כזו, חוזרים במרץ להקלדה כשהגוף משוחרר ומוח פנוי יותר לריכוז.

### ישיבה פעילה

עלינו ללמוד להפוך את הישיבה לאקטיבית ודינאמית. ישיבה סטטית ממושכת לאורך שנים בבית ובעבודה "כולאת" את גופנו, שנועד לתנועה. מכיווץ שכך רבים מאיתנו נוטים לסבול או יסבלו בעתיד מכאבי גב, צוואר, כתפיים, ראש ועוד.

קשה לשבת זמן רב ללא תנועה. זה גם לא בריא. אך דווקא בתקופה המודרנית קשה למצוא זמן לפעילות גופנית. ובכל זאת היא חשובה לנו לבריאות.

אחת הדרכים הטובות והמומלצות להתמודדות עם דרישות הריכוז והישיבה מחד ועם תחושות מתח, לחץ וחרדה מאידך הינה עיסוק בפעילות גופנית. פעילות כזו משפרת ביצועים שכליים, מגבירה את הערנות ומשפרת את יכולת החשיבה. מחקרים חדשים שנערכו באוניברסיטת אילינוי מראים קשר ישיר בין כושר גופני לבריאות המוח. בלי להיכנס לפרטים רבים מדי, ניתן לציין כי זרימת החמצן המוגברת משפרת את יכולת המוח לקשב וריכוז, מגדילה את מספר החיבורים בין תאי העצב, ואף מועילה, מבחינה פסיכולוגית, להתמודדות עם מתח וחרדה. "חרדת בחינות", לחצים בעבודה, "פחד מפיטורין" ואפילו קושי להרדם כלילה. לכל אלו פעילות גופנית יכולה לסייע.

איך מוצאים זמן לפעילות כזו? יובל קפיטולניק, מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר", מאמץ ספורט מוסמך ומדריך בכיר לבריאות וכושר, מרצה ומנחה לסדנאות בריאות, מציע מנסינו דרכים שבהן יכול מי שמרבה לשבת ליד מחשב להתאוורר ולהתעמל קלות גם בלי לקום מן המקום...

גם בלי לקום מן הכסא, ניתן לבצע מספר רב של תרגילים איזומטריים, המאפשרים כיווץ שרירים ללא תנועה, בלי לקום מהכיסא ובלי להפריע לסביבה. תרגילים כאלו מועילים נגד עייפות ורצון לישון, מפחיתים כאבי גב, צוואר וכתפים, משפרים את זרימת הדם ושורפים קלוריות.

### תרגילי גב תחתון

אלו הם תרגילים תנועתיים: פעילות עם האגן. סיבובים קלים שכרוכים בקיעור וקימור הגב. הנעת האגן לצדדים תוך העברת משקל מצד אחד של הגוף לצד השני וחזר חלילה. ותנועה המשלבת את שתי התנועות יחד שבנויה מיצירת סיבובים עם כיווץ השעון ונגדו. אפשר לדמיין שמציירים עיגול או את הספרה 8 על הכיסא.

עד כמה שזה נראה קל ובלתי מאמץ. פעילות כזו משחררת את הגב התחתון ומסייעת בהזרמת הדם מהרגליים ללב, מפחיתה לחץ על העצבים, כמיוחד לאזור פלג גוף תחתון. התוצאה המיידית היא התעוררות והקלה בתחושת

### תרגילי רגלים

זו רק ההתחלה. לזה יש לצרף את התרגיל הבא: כאשר הרגליים ב-90 מעלות במפרק הכרך, יש