

17419415-2	02/04/2009	מַעַר יב - סְפּוּרֵט	עמוד 11	2	8.7x12.77
יקל דינמיקל חדרי כושריובל וליאת קפיטולניק מדינמיק . 24490					

איזו שאלה



כיצד לשחור קשיחות קבועה בשרירי הצוואר והכתף בציוד הימני של הגוף?

יובל קפיטולניק, מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר", מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר, מנחה סדנאות לקידום הבריאות ומרצה בקורסי הכשרת מדריכים ומאמנים בווינגייט ובהתאחדות לכדורגל: קשיחות קבועה בצד אחד של הגוף ככל הנראה קשורה לפעילות א-סימטרית במהלך ישיבה ממושכת, לדוגמה מיקום מסך המחשב באלכסון, שימוש בעכבר או החזקת מכשיר הטלפון או האפרכסת בין הכתף לאוזן בצדו האחד של הגוף. לכן, מומלץ למקם את עמדת העבודה בצורה סימטרית מול הגוף או לשנות את מיקום המסך ביחס לגוף מדי פרק זמן קבוע, ולבצע הפסקה למתיחות על מנת ליצור איזון בין הצדדים בטווחי התנועה במפרקים השונים.

האם נשים בהריון יכולות להמשיך בפעילות ספורטיבית, כגון עיצוב וחיטוב?

קרן שילון, מנהלת תחום ספורט וכושר ברשת "ספורטן - רשת מועדוני קאנטרי קלאב": רצוי ואף מומלץ שנשים בהריון ישמרו על הכושר הגופני הקיים. אם ההריון תקין, יש לבצע פעילות גופנית מתונה תוך הקפדה שלא לעלות מעל לדופק המותר, שנקבע בהתייעצות עם רופא או מדריך כושר מוסמך. יש לתת דגש על תנועתיות של הגוף (שיכולה אף לסייע במהלך הלידה), וסוגי הפעילות המומלצים לשם כך הם שחייה (שכן המים מסייעים בנשיאת משקל הבטן התופחת) או הליכה. גם שיעורי עיצוב וחיטוב יכולים לסייע לגמישות ולהרגשה הטובה של האשה, בתנאי שהם נעשים תחת פיקוח ובהתייעצות עם מומחה כושר או רופא.