

תרגילי פילאטיס במשרד – שילוב נכון של אורח חיים ובריאות

הפעם בחרנו להראות לכם סרטון המתאר בדיוק כיצד תוכלו להרגיש טוב יותר, לדאוג לגופכם ולהפעיל את השרירים כמו שצריך – על אף שעות הישיבה הממושכות של כולנו בחיי היום-יום. התרגילים לקוחים היישר מהסרטון ומסודרים על פי הסדר כך שתוכלו ליהנות מהם בנוחות ובקלות.

נתחיל משתי תובנות לתרגילים מסוג זה:

1. אם אתם מבצעים את התרגילים על כסאות משרדיים ניידים, וודאו שהם נעולים ואינם יכולים לגלוש אחורה באמצע התרגול.
2. ישנם תרגילים שמעט קשה לבצע עם חזית, ובמידת הצורך ניתן לדלג עליהם ולהמשיך לשאר הרשימה. ההתחלה חשובה ביותר והיא מתמקדת בנשימה. הרפו את הבטן ושאפו עמוק ככל האפשר, ואז נשפו והכניסו את הבטן פנימה עד כמה שתוכלו. הקפידו על ישיבה זקופה תוך כדי כך שרק הבטן תיכנס ותצא במהלך הנשימה.

תרגיל 1:

- מנח גוף: הניחו את שתי הידיים זו על גבי זו (מעין גג) בקדמת הגוף, כאשר הן אוחזות אחת בשנייה.
- תרגול: נשפו כמה שיותר אוויר תוך כדי עיגול הגב והיצמדות אחורית למשענת הכסא. בכדי להתרומם, היעזרו בשאיפה והתקדמו עם הגב בצורה מעוגלת עד שתתיישרו כלפי מעלה בצורה מקסימאלית.
- חזרו על התרגיל באותה הצורה במשך שלוש פעמים.

תרגיל 2:

- מנח גוף: שבו בקצה הכסא עם גב זקוף וידיים רפויות לצדדים.
- תרגול: שאפו עמוק ככל האפשר תוך כדי הרמת הכתפיים בלבד לגובה המקסימאלי אליו תצליחו להגיע. תוך כדי הנשיפה הרפו את הכתפיים מטה עד כמה שתוכלו. בשלב זה תוכלו להרגיש את כל המתח שנוצר מכיוון הכתפיים במהלך הישיבה מתפוגג לאיטו.
- חזרו על התרגיל באותה הצורה שלוש פעמים.

תרגיל 3:

- מנח גוף: שבו בקצה הכסא עם גב זקוף וכתפיים מוכנות לפעולה.
- תרגול: הרימו את הכתפיים תוך כדי שאיפה בתנועה מעגלית ונסו למתוח אותן אחורה ככל האפשר, כך תוכלו לשמור על בית החזה פתוח בצורה מיטבית. כעת, נשפו את האוויר תוך כדי השלמת סיבוב הכתפיים וחזרתן לנקודת התחלה.
- חזרו על התרגיל באותה הצורה שלוש פעמים.

תרגיל 4:

- מנח גוף: ממשיכים לשבת בקצה הכסא עם גב זקוף, תוך כדי הרמת שתי הידיים בצידי הגוף ליצירת מראה עין של האות W.
- תרגול: מתחו את השכמות שלכם אחורה ומטה ככל שתצליחו למשך מספר שניות, וכעת הרפו אותן והניחו להן לחזור לעמדת הפתיחה.
- חזרו על התרגיל באותה הצורה שלוש פעמים.

תרגיל 5:

- מנח גוף: שבו בקצה הכסא והזיזו את הידיים כך שיהיו מיושרות לאחור ויהיו בקו ישר ואחורי ביחס לגב.
- תרגול: נשפו עמוק ותוך כדי הקפידו שבית החזה והגב יהיו ישרים. בשלב זה התחילו לשאוף תוך כדי הסתכלות ימינה, שמאלה ולבסוף למרכז ושחררו את הידיים קדימה.
- חזרו על התרגיל באותה הצורה ארבע פעמים.

תרגיל 6:

- מנח גוף: הרימו את יד ימין גבוה באוויר לכיוון התקרה תוך כדי ישיבה על קצה הכסא.
- תרגול: מתחו את עצמכם כלפי מעלה ככל האפשר תוך כדי שאיפה (תוכלו לדמיין שאתם נושמים רק לצד ימין). כעת נשפו את האוויר תוך כדי הורדת היד כלפי מטה באיטיות. תוך כדי התרגיל וודאו שרק היד עולה כלפי מעלה, ושיאינכם מטים את הצוואר מתוך הרגל לצד השני.
- החליפו בין הידיים וחזרו על התרגיל שלוש פעמים בכל אחת מהן.

תרגיל 7:

- מנח גוף: שבו על קצה הכסא, אך סובבו את פלג גופכם העליון בלבד לצד ימין, כך שיד ימין תהיה מונחת על הכסא מאחורי גבכם ויד שמאל על חלקה החיצוני של ברך ימין.
- תרגול: סובבו את ראשכם ימינה ככל האפשר, שמאלה ככל האפשר וכעת חזרו לישיבה רגילה על הכסא.
- חזרו על התרגיל שלוש פעמים בכל צד של הגוף.

תרגיל 8 (עלול להיות מעט מסובך עם חצאית)

- מנח גוף: הניחו את כפות ידיכם צמודות בין הירכיים, והצמידו את כפות הרגליים והברכיים ככל האפשר.
- תרגול: נשפו את כל האוויר שתוכלו תוך כדי הצמדת הירכיים והברכיים, תוך כדי "מערכת" הידיים בעמדתן והרפו את בזמן הנשיפה.
- חזרו על התרגיל שלוש פעמים.

תרגיל 9 (עלול להיות בלתי אפשרי עם חצאית)

- מנח גוף: הרימו את רגל ימין והעבירו תחתיה את יד ימין. כעת היעזרו ביד שמאל לתמוך ביד ימין, שבתורה תומכת ברגלכם.
- תרגול: כופפו מעט את הגב (הקפידו לא לשקוע בכיסא) ובחלל שנוצר בין יד ימין לבטן הזיזו את הרגל קדימה ואחורה (תוך כדי כיווץ הבטן ונשיפה), לאחר פעמיים של הזזה קדימה ואחורה, נסו תוך כדי שאיפה להזיז את רגל ימין רחוק מהבטן ככל האפשר תוך כדי התנגדות של יד ימין התומכת בה.
- חזרו על התרגיל שלוש פעמים בכל צד.

תרגיל 10:

- מנח גוף: שבו זקופים ככל האפשר בקצה הכסא, יישרו את רגל ימין קדימה תוך כדי העמדת מנח כף הרגל בצורה אנכית ככל האפשר (תנוחת Flex) וודאו שהכיסא אינו מחליק לכם!
- תרגול: השענו מעט קדימה בעזרת תמיכה מרגל שמאל, אך למרות ההישענות הקפידו על גב ישר כל הזמן. כעת חזרו לאחור והשענו בשנית.
- חזרו על התרגיל 3 פעמים והחליפו בין הרגליים.

תרגיל 11:

- מנח גוף: הרימו את רגל ימין על רגל שמאל, כך שקרסול רגל ימין מונח על ברך שמאל.
- תרגול: מתחו את כף הרגל, ותוך כדי שמירה על גב ישר השענו קדימה ושאפו עמוק. לאחר מכן חזרו לאחור תוך כדי נשיפה והשענו בשנית.
- חזרו על התרגיל 3 פעמים והחליפו בין הרגליים.