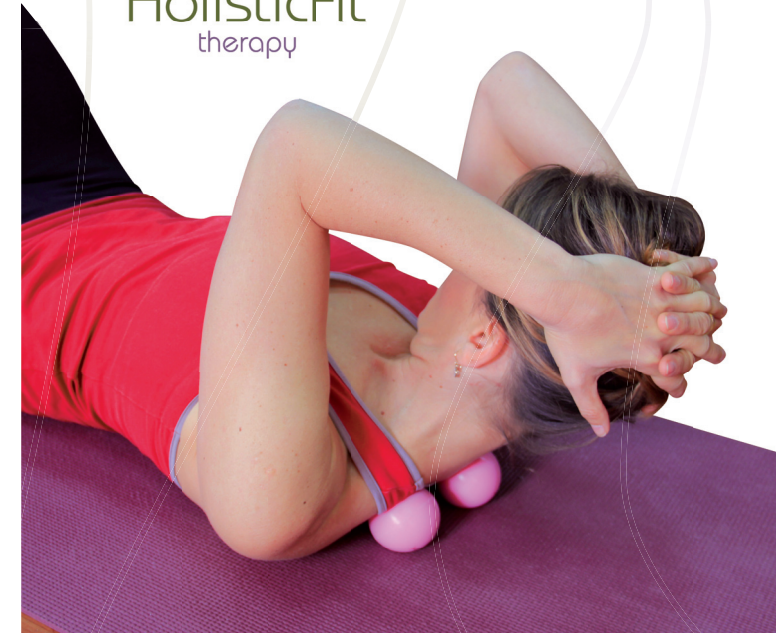


HolisticFit Therapy

מדריך למשתמש



כדורי העסוי

HolisticFit Therapy Balls

מיועדים לעיסוי ושחרור מתחים מהגוף

השימוש בכדורים דורש תשומת לב והקשבה לגוף, לנשום עמוק אל תוך המקומות התפוסים ולעבוד בהדרגה עם העמסת משקל הגוף. ניתן לעבוד כנגד קיר וכך להעמיס פחות משקל גוף. בכל התרגילים ניתן לתמוך במשקל הגוף פחות או יותר בהתאם לצורך. במשך הזמן נוכל להניח את משקל הגוף וגם להדק ולשקוע אל האיזורים המבקשים עיסוי עמוק יותר, ואפילו לשהות על נקודה מסוימת (נקודת טריגר) למספר נשימות עמוקות עד לשחרור הכאב.

לפני תחילת התרגול עם כדורי העיסוי HolisticFit Therapy Balls מומלץ:

לקחת מספר נשימות עמוקות להתחברות אל הגוף ולבחור את המנח המתאים (עם תמיכה או בלי תמיכה).

שוק קדמית

להכניס את הכדורים לתוך התיק ולסגור שישארו הדוקים זה לזה. לגלגל את שני הכדורים לאורך החלק הקידמי של השוק תוך הפעלת משקל גוף.

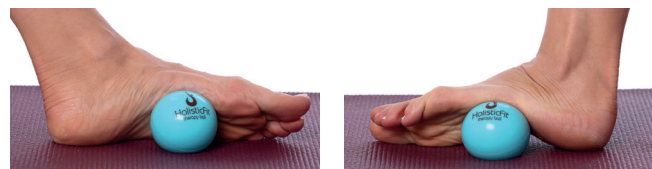


כפות הרגליים

ניתן לעמוד ליד קיר לתמיכה או לבצע בישיבה על כסא

1. לגלגל את הכדור קדימה ואחורה לאורך כף הרגל. להתחיל עם מעט משקל גוף ובהדרגה עם הקשבה לגוף להעמיס יותר משקל כנגד הכדור.

2. להניח את הכדור באיזור קשת כף הרגל כשהעקב דורך על הרצפה. ליצור תנועה פנימה והחוצה עם כף הרגל (inversion/eversion).



3. הכדור מתחת לכרית כף הרגל, התעמלות לבהונות: להרים וליצור מרווחים בין הבהונות ולנסות לתפוס את הכדור עם כל הבהונות.



4. הכדור מתחת לעקב (מעט קידמית לעקב, זהו קו שמיטיב עם Sciatica) מגלגלים את הכדור מצד לצד.



בין השכמות

התרגילים מתבצעים בשכיבה על הגב, להקלה בעומס ניתן לבצע כנגד קיר

1. תרגיל נשימה: בשכיבה על הגב כשהזרועות פתוחות לצדדים, בשאיפה "לצוף" מעל הכדורים ובנשיפה לשקוע אל הכדורים.



2. לגלגל את האגן גלגול אגן לאחור ולפנים. דרך תנועת האגן, הכדורים יתגלגלו מטה ומעלה בין השכמות.



3. הזרועות לתקרה: להרים ולהוריד את הזרועות מעלה אל התקרה תוך הרחקה וקירוב של השכמות (Retraction, Protraction).



4. לחבק ולהדק את משקל הגוף אל הכדורים עם תנועתיות עדינה מצד לצד בסגנון חופשי.



כדורי העיסוי HolisticFit Therapy Balls

מיוצרים במיוחד עם רמת הדחיסות, הקוטר והחומרים המיטביים על מנת להתאימם לעיסוי ושחרור מתחים מהגוף כאשר אנחנו המטפלים של עצמנו.

היתרונות:

- שחרור מתח וכאב מאזורים נוקשים בגוף כגון: צוואר, כתפיים, גב, כפות הרגליים ועוד.
- שיפור בזרימת הדם
- תחושה כללית של רוגע ושלווה
- פעילות מונעת: ע"י עיסוי מונעים מראש מהמתחים להצטבר בגוף.

כמו בכל תכנית אימונים - לא כל תכנית מתאימה לכל אחד. יש להוועץ ברופא לפני פעילות זו או כל פעילות גופנית אחרת. התכנית לא מחליפה יעוץ או טיפול רפואי. שמירה על המוצר: מומלץ לא להשאיר את המוצר במקום חשוף לחום ולחות. המוצר עשוי מגומי סיליקון ובדומה לסוליה של נעל, עשוי להתבלות עם הזמן ולאבד מדחיסותו בהתאם לתדירות השימוש והמשקל המופעל עליו.

דלית דרורי

רכזת הכשרת מדריכים לפילאטיס - וינגייט בית ספר למאמנים. בוגרת התואר הראשון למחול ותנועה מטעם האקדמיה למוזיקה ומחול ע"ש רובין בירושלים. מפתחת מוצרים ותכניות לימוד - HOLISTICFIT. מעבירה סדנאות ושיעורים בכנסים בארץ ובחו"ל. מוסמכת הוראה במחול, תנועה, פילאטיס מזון + מכשירים, יוגה ומטפלת בשיאצו.



מודה לכם שרכשתם את כדורי העיסוי HOLISTICFIT THERAPY ומאחלת לכם חוויה של שחרור והרפיה.

לייעוץ, סדנאות והזמנות | דלית דרורי 050-8526090
dalitdr@gmail.com | www.holisticfit.co.il

המוצר מיוצר בסין ומשווק בלעדית ע"י דלית דרורי HolisticFit

צוואר - הרפייה

לשכב על הגב ולהניח הגבהה קשיחה כגון בלוק יוגה מתחת לראש. הכדורים נמצאים בתוך התיק וממוקמים בחיבור שבין הראש לצוואר.

1. לבצע תנועה עדינה של "כן".
2. לבצע תנועה עדינה של "לא". להשאר לצד ימין ולבצע תנועה של "כן" כשהראש מופנה ימינה. כנ"ל שמאלה.
3. לבצע תנועה עדינה של מעגלים עם האף. לשנות את כיוון המעגלים.
4. לסיים עם כמה נשימות עמוקות במרכז.



אמרו לי ביאות אופכתי,
אחייק טובים יותר ונטולי כאב!

שרירי העכוז - דגש על ה-Piriformis



1. רגל על רגל עם תמיכה של האמה או של כף היד. הכדור בצד של הרגל המורמת להשען אל הכדור בנשיפה וחזרה, לשהות מספר נשימות תוך כדי השענות.



2. שתי כפות הרגליים דורכות, מרימים מעט את משקל הגוף מהקרקע ומגלגלים את הכדור על הישבן: קדימה אחורה בכמה קווים, מצד לצד בכמה קווים, ובתנועות סיבוביות.

אגן Sacroiliac Joint

הכדורים מתחת ל"גומות" בחלקו העליון של האגן, שכיבה על הגב



1. לחבק ברך אל כיוון בית החזה, לשקוע אל תוך הכדורים.

2. להניע את הברך בעזרת הידיים מצד לצד תוך העברת משקל מכדור לכדור.



3. להניע את הברך בעזרת הידיים בתנועה סיבובית תוך העברת משקל מכדור לכדור להחליף ברך.

טרפז עליון



1. כנגד קיר - להשען עם הגוף כנגד הכדור ולגלגל מעלה/מטה, מצד לצד ובתנועות סיבוביות. אם האיזור רגיש במיוחד - לשהות כמה נשימות תוך השענות אל הכדור.

2. בשכיבה על הגב כדור בכל צד של הטרפז העליון, להעביר פעם את יד ימין מעבר לראש ופעם את שמאל. להגברת העוצמה ניתן להרים את האגן וליצור שיפוע.



3. שתי הזרועות מעבר לראש ומותחים פעם יד ימין אחורה תוך גלגול של הכדור שבצד ימין ופעם שמאל. ניתן לבצע בשכיבה מלאה או עם הרמת האגן ליצירת שיפוע ועוצמה מוגברת.

