

HolisticFit Therapy Double Mini Ball Therapy

Therapy for
Hands & Feet

HolisticFit
www.holisticfit.co.il

מיניבול תעוד

כדור ה-Mini Therapy Ball הוא מוצר חדש ממשפחת המוצרים של HolisticFit Therapy גודלו הקטן ודחיסותו הותאמו במיוחד לטיפול אופטימלי בשרירים, בנקודות וברקמות של כף הרגל וכף היד.

היתרונות:

- שחרור מתח משרירי כפות הרגליים וכפות הידיים העומדים בעומס רב במהלך היום
- שיפור גמישות
- שיפור שיווי המשקל כתוצאה מעוררות תחושתית של כף הרגל
- שיפור זרימת הדם

התכנית פותחה ביחד עם מוניקה אפללו, מטפלת הוליסטית. תודה על שיתוף פעולה מדהים!

דלית דרורי - רכזת הכשרת מדריכים לפילאטיס - וינגייט בית ספר למאמנים.



dalitdr@gmail.com

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 כדור העיסוי HOLISTICFIT MINIBALL ומאחלת לכם חוויה של שחרור והרפיה.

שלב 4 - מתיחה בין האצבעות



להניח את כף יד ימין על השולחן ולהפריד בין האצבעות. יד שמאל תניח את הכדור במרווח בין שתי האצבעות, לנסות להחליק קדימה את יד ימין לכיוון הכדור - הכדור עוזר לפתוח את המרחב בין שתי האצבעות. לעבור בכל המרווחים.

שלב 5 - הזרמת הדם לקצות האצבעות



להניח את יד ימין על השולחן עם מרווחים קלים בין האצבעות, לגלגל את הכדור מכיוון גב כף היד עד קצות האצבעות בכל מרווח שבין האצבעות. (לשים לב לא לרווח מידי - אנחנו רוצים להרגיש את הכדור לאורך הצד הפנימי של אצבע אחת וחיצוני של האצבע השניה).

שלב 6 - חיזוק האחיזה של האצבעות

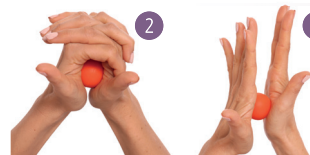


היד באוויר בצורה של אגרוף משוחרר. מניחים את הכדור בכל מרווח שבין האצבעות ומפעילים הידוק. לשים לב לא לפספס את המרווח שבין האגודל לאצבע.

הטיפול בכף היד

שלב 1 - FAST ROLLING

חימום והתעוררות החושים של כף היד ע"י תנועות מהירות נמרצות ושטחיות לגלגל את הכדור בין כפות הידיים בתנועות סיבוביות מהירות: 1. כשהאצבעות ארוכות. 2. כשהאצבעות משולבות.



להחליף את שילוב האצבעות ולהוסיף לחיצות קטנות של שתי הידיים על הכדור.

שלב 2 - שחרור והזרמת דם לכרית האגודל ואל האגודל



להניח את כרית האגודל על הכדור ועם היד השניה להדק, ליצור תנועה סיבובית תוך כדי הידוק.

שלב 3 - גלגול זוג הכדורים בתוך התיק לאורך האמה וכף היד



לגלגל את הכדורים לאורך האמה וכף היד כשגב כף היד לכיוון מטה, כשהזרת לכיוון מטה, וכשכף היד פונה לכיוון מטה.



כדור ה-Mini Therapy Ball מיועד לטיפול בכפות הרגליים וכפות הידיים.

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.

הטיפול בכף הרגל

במספר דקות ביום ניתן להעניק טיפול המזרים אנרגיה ומשפר את שגרת חיי היומיום. הטיפול יכול להיעשות במנחים שונים בהתאם לתחושה וליכולת:

- דרגת עיסוי קלה - ישיבה על כסא
- דרגת עיסוי בינונית - ישיבה על כסא תוך השענות והפעלת משקל הגוף כלפי הכדור
- דרגת עיסוי גבוהה - עמידה עם תמיכה כנגד קיר / כסא או ללא תמיכה

לפני תחילת התרגול עם כדור העיסוי Mini Therapy Ball™ מומלץ: לקחת מספר נשימות עמוקות להתחברות אל הגוף ולבחור את המנח המתאים (עם תמיכה או בלי תמיכה).

שלב 1 - FAST ROLLING חימום והתעררות החושים של כף הרגל ע"י תנועות מהירות נמרצות ושטחיות



לגלגל את הכדור לאורך כף הרגל קדימה ואחורה בתנועות מהירות, לגלגל לרוחב בכמה קווים בתנועות מהירות, לגלגל בתנועות סיבוביות בתנועות מהירות.

שלב 2 - STRETCHING מתיחה לבהונות



להניח את הכדור מתחת לבהונות, להרים ולהוריד את העקב, להישאר עם העקב מורם ולקחת מספר נשימות.

שלב 3 - שיטת "PIN & HOLD" לאורך כף הרגל



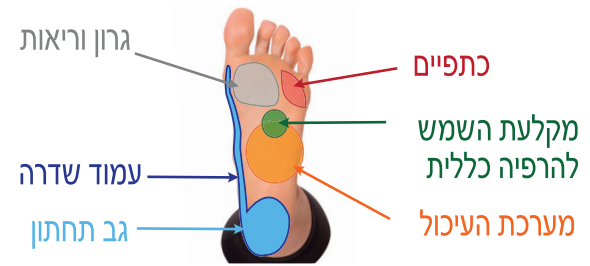
1. להניח את שני הכדורים מתחת לנקודות 1, 2 ו-3. בכל נקודה לשהות כמה נשימות עמוקות ולהעמיק את הלחצה של הכדורים. 2. לגלגל את שני הכדורים הלך ושוב לאורך כף הרגל כמו בציור 4.

שלב 4 - שיטת "PIN & HOLD" לרוחב כף הרגל



1. להניח את שני הכדורים מתחת לנקודות 1, 2 ו-3. בכל נקודה לשהות כמה נשימות עמוקות ולהעמיק את הלחצה של הכדורים. 2. לגלגל את שני הכדורים הלך ושוב לרוחב כף הרגל כמו בציור 4.

שלב 5 - אזורים מיוחדים



שלב 6 - FREE STYLE (Open Chain)

עיסוי עם הכדור ללא הפעלת משקל הגוף (Open Chain) בישיבה נינוחה, עם היד, לגלגל את הכדור על גב הרגל וכף הרגל בצורה חופשית.

מארוץ הריאות כמות הראויים, לחיית טובים יותר ונטולי כאב!