



למנוע כאבי גב .

טיפים למשתתפי סדנת עוגני גוף, ארגונומיה בתנועה, 11-2011

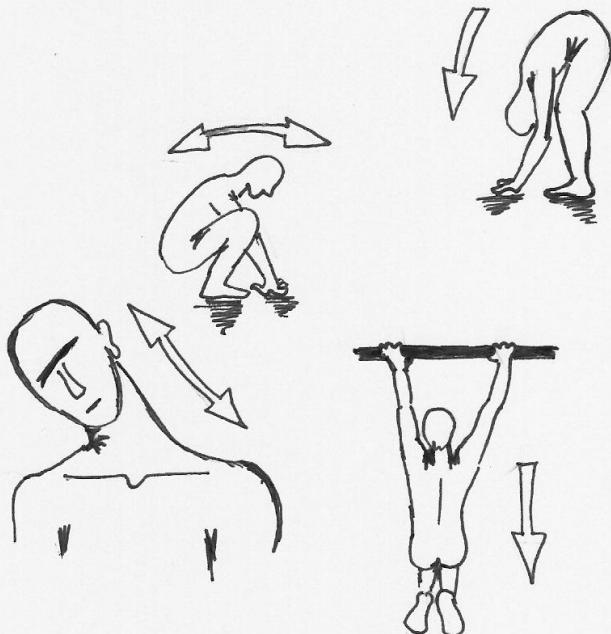
טיפים למניעה בעת העבודה :

- ✓ איזון - אזנו עומס בין חלקי גוף שונים ובין ימין ושמאל.
- ✓ גיוון - גוון את העומס- מטלות שוות, שימוש בקבוצות שרירים שונות.
- ✓ משען - חפשו נקודות משען טובות בעת הפעלת כוח .
- ✓ שחרור - נצלו רגעים קטנים כדי לשחרר את הגוף מעומס
- ✓ תליה - תלו גב וכתפיים מטה בכל הזדמנות
- ✓ קו ישר - הפעלת עומס על הגב רק בקו ישר ללא מנוף ופיתול

ובמשפט אחד :

"אגמ שת - בקו ישר"

תרגילים שניתן לבצע בשטח :



✓ שרשר חוליות גב מטה ועליה

✓ תליית גב מטה עם ברכיים כפופות

✓ ישיבת צפרדע \ בדואי

✓ הנפות ידיים לצדדים בפישווק

✓ -תלית גוף באויר ואיסוף ברכיים לבטן

✓ מעגלי כתפיים

✓ הורדת אוזן לכתף ושהייה במצב

תמיד בשבילכם : ארז אלון, ארגונומיה בתנועה, info@erezalon.com

תרגיל הזהב שלי :