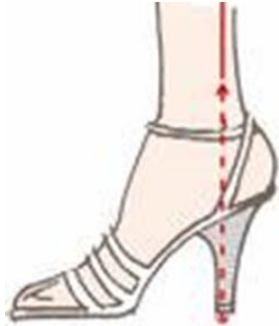


דף מושגים – היציבה הבריאה

הידעתם? כ-93% מהרושם שאנו עושים על הסביבה, אינו מילולי כלל. קחו את זה צעד אחד קדימה ולמדו איך לסגל לעצמכם שפת גוף נכונה מול חברים, מורים, ובראיון עבודה.

יציבה יעילה מניחה ומחלקת את משקל הגוף בצורה אופטימלית על מערכת השלד.



הגורמים המשפיעים על היציבה:

אורח חיים ומצב בריאותי (גיל מין גנטיקה)

מצבים רגשיים (דיכאון חוסר ביטחון שמחה)

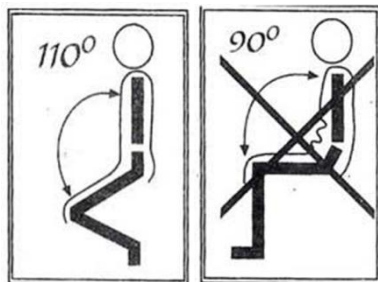
פעילות גופנית לחיוב ולשלילה (הליכה, שחייה)

סביבת עבודה (משרד / ביי"ס)

לבוש (נעלי עקב)

תנאים להשגת יציבה בריאה -

- **גמישות** – מניעת התקצרות הרצועות והגידים. שמירה על טווח תנועה במפרקים.
- **כוח** - שרירי יציבה, המחזיקים את המפרק בצורה אופטימלית – לא חלש ולא נוקשה.
- **איזון שרירי** – בין שרירים אגוניסטים לאנטגוניסטים.
- **מודעות גופנית** - אפשרויות התנועה של האגן (סיבובים לפנים ולאחור) המשפיעות ישירות על מנח עמוד השדרה.



הרגלים תנועתיים – האדם נוטה לפתח תנוחות ותנועות האופייניות לו ומהווים חלק אינטגרלי מאורח חיו, אלה הם הרגליו התנועתיים. התאמת התנועות והתנוחות למבנה גוף האדם הספציפי - מעניקה להרגלים התנועתיים נכונות בריאותית ויציבה תומכת רווחה גופנית ונפשית בחיי היום יום.



ישיבה בריאה – א. לא להרבות בישיבות ממושכות.

ב. לנוע במהלך הישיבה ולהניע את הגב ביחס לאגן.

ג. להקפיד על גב זקוף וישר.

הזווית בין הגב לירך – לכיוון 110 מעלות ולא 90 מעלות.

חיזוק שרירי היציבה - את השרירים שנועדו לתמוך ולהחזיק את עמוד השדרה, יש לטפח ולחזק. כך גם את שרירי האגן והצוואר. לא להיכנע לכוחות המשיכה של כדור הארץ. להחזיק את הגוף ולא להתמוטט!

כללים ליציבה בריאה – מנח ראש צוואר (עין שלישית), כתפיים המתרחקות מהאוזניים, מנח חזה גאה (עין רביעית), בטן מוחזקת, שליטה על מנח האגן ותנועתו.