

הדלקת הטלפון הנייד:



לחץ על הכפתור בצדו הימני של הטלפון על מנת להדליק את המכשיר

הדלקת החיישנים:

לחץ לחיצה קצרה על הכפתור האדום עד שנדלק אור ירוק

R- RIGHT LEG

L- LEFT LEFT

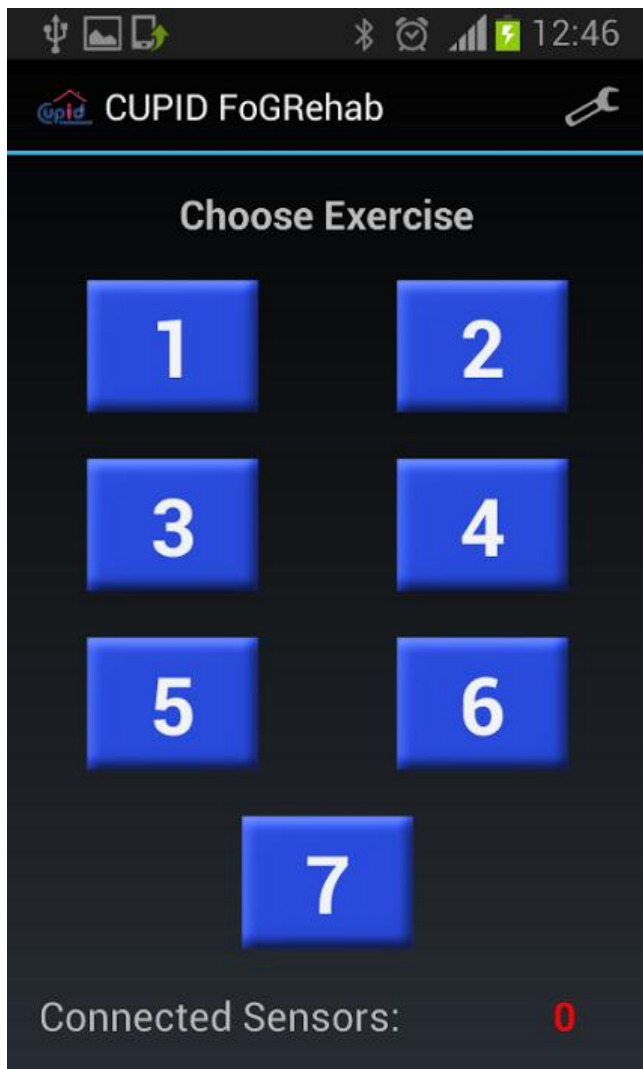




**מיקום
החיישנים :**
מקם את
החיישנים על
החלק
הקדמי
התחתון של
השוק כפי
שמוצג
בתמונה.



הפעלת האפליקציה:
לחץ על הריבוע בצדו הימני
של המסך – CUPID
FoGRehab



בחר את התרגיל הרצוי:

1. העברת משקל

2. תרגיל חשיבה

3. תרגול הליכת שמיניות 1

4. תרגול הליכת שמיניות 2

5. תרגול הליכה בין כסאות 1

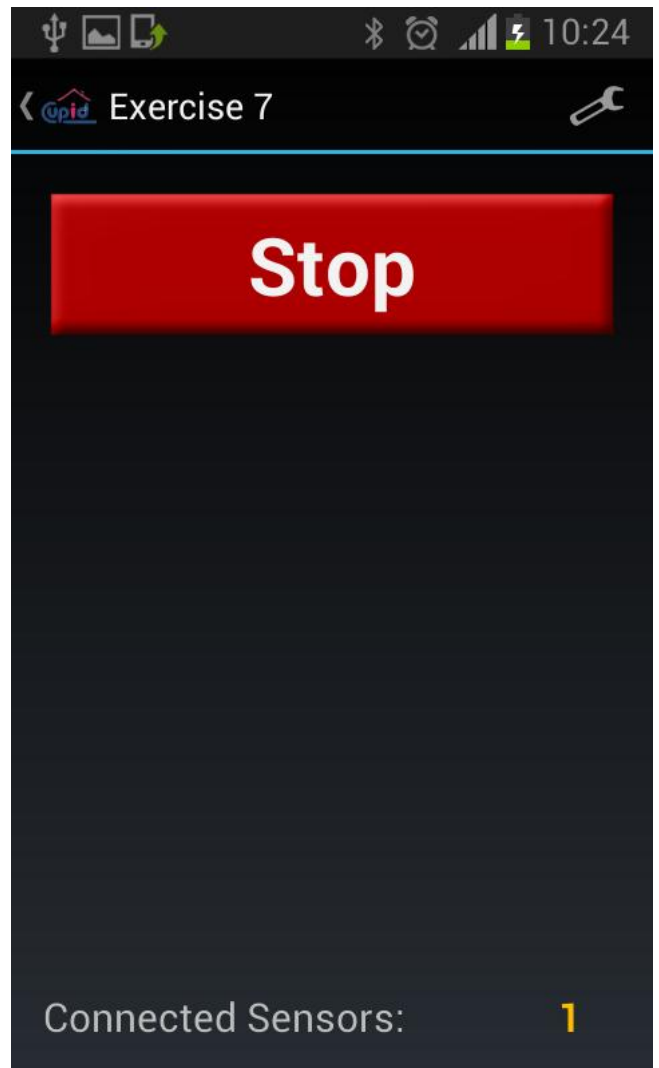
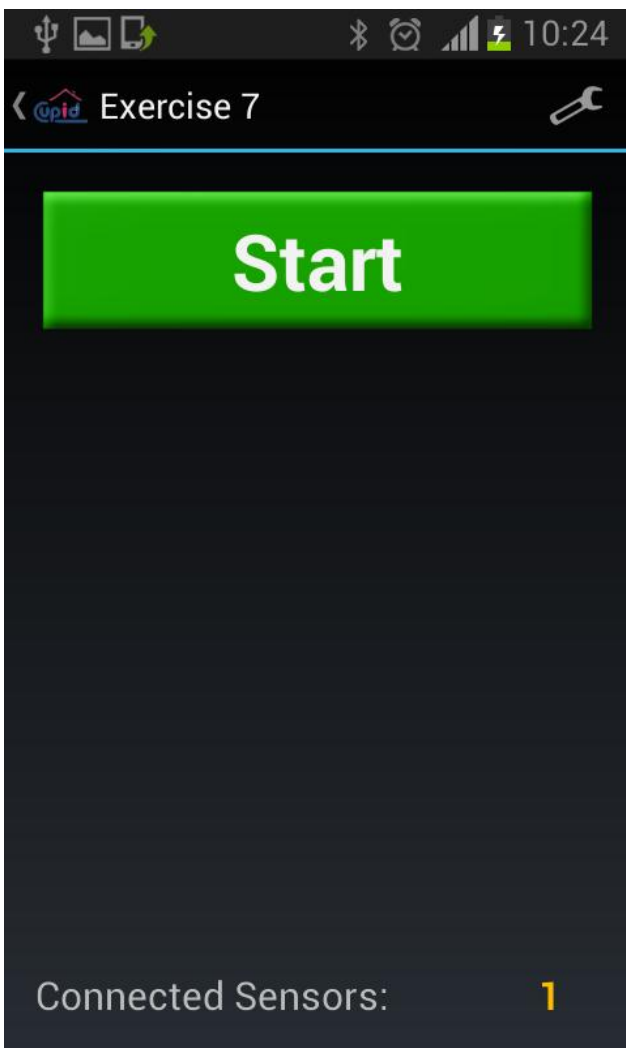
6. תרגול הליכה בין כסאות 2

7. הליכה ביתית

הפעלת התרגיל:

לחץ על כפתור START לתחילת התרגיל

לחץ על כפתור STOP לסיום התרגיל



1. מטרה: העברת משקל בעמידה

התרגיל: אימון בהעברת משקל מרגל לרגל

הוראות:

- עמוד בפיוסוק ברוחב האגן.
- בהישמע הצליל, העבר משקל מרגל לרגל בתום הדקה המשך להעביר את המשקל גם ללא השמע הקצב.
- בהישמע צליל סיום הפסק את התרגיל.
- מספר חזרות מומלצות שבוע 1 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 2 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 3 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 4 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 5 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 6 _____

1. מטרה: העברת משקל בעת ביצוע צעד

התרגיל:

- עמוד בפיסוק ברוחב האגן
- בהישמע הצליל, העבר משקל אל רגל שמאל וצעד קדימה ואחורה עם רגל ימין. חזור על התרגיל במשך דקה לפי הקצב.
- הפסקה: נוח מספר שניות בהתאם לצורך.
- חזור על התרגיל ברגל השנייה: העבר משקל אל רגל ימין וצעד קדימה ואחורה עם רגל שמאל. חזור על התרגיל במשך דקה לפי הקצב.
- מספר חזרות מומלצות שבוע 1 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 2 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 3 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 4 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 5 _____
- מספר חזרות מומלצות שבוע 6 _____

2. מטרה: תרגיל חשיבה

מטרה: תרגול התחלת הליכה בשילוב חשיבה

התרגיל:

- עמוד על שתי הרגליים
- התבונן בצורות אשר מופיעות על המסך
- רק כאשר יופיע עיגול אדום. לך 5 צעדים ועצור.

• המשך עד להישמע צליל הסיום.

- מספר דקות מומלצות שבוע 1 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 2 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 3 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 4 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 5 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 6 _____

3. מטרה: תרגול הליכת שמיניות 1

התרגיל:

- עמוד על שתי הרגליים
- לך בהתאם לקצב בצורת שמיניה, חמישה סיבובים דרך צד ימין וחמישה סיבובים דרך צד

שמאל

- המשך בתרגיל עד להישמע צליל הסיום
- מספר דקות מומלצות שבוע 1 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 2 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 3 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 4 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 5 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 6 _____

4. מטרה: תרגול הליכת שמיניות 2

התרגיל:

- עמוד על שתי הרגליים
- לך בצורת שמיניה, חמישה סיבובים דרך צד ימין וחמישה סיבובים דרך צד שמאל
- צליל יושמע בזמן הופעת קיפאון
- הקשב לקצב ונסה לצאת מהקיפאון
- המשך בתרגיל עד להישמע צליל הסיום
- מספר דקות מומלצות שבוע 1 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 2 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 3 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 4 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 5 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 6 _____

5. מטרה: תרגול הליכה בין כסאות 1

התרגיל:

- הצב שני כסאות שפונים אחד אל השני במרחק 3 מטרים זה מזה
- שב על אחד מהכיסאות
- קום מהכיסא ולך בהתאם לקצב אל עבר הכיסא השני
- הקף אותו מימין וחזור אל הכיסא הראשון
- שב על הכיסא
- בכל פעם הקף את הכיסאות מכיוון אחר
- מספר דקות מומלצות שבוע 1 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 2 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 3 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 4 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 5 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 6 _____

6. מטרה: הליכה בין כסאות 2

התרגיל:

• הצב שני כסאות שפונים אחד אל השני במרחק 3

מטרים זה מזה

• שב על אחד מהכיסאות

• קום מהכיסא ולך אל עבר הכיסא השני

• הקף אותו מימין וחזור אל הכיסא הראשון

• שב על הכיסא

• צליל יושמע בזמן הופעת קיפאון

• הקשב לקצב ונסה לצאת מהקיפאון

• המשך בתרגיל עד להישמע צליל הסיום

בכל פעם הקף את הכיסאות מכיוון אחר

• מספר דקות מומלצות שבוע 1 _____

• מספר דקות מומלצות שבוע 2 _____

• מספר דקות מומלצות שבוע 3 _____

• מספר דקות מומלצות שבוע 4 _____

• מספר דקות מומלצות שבוע 5 _____

• מספר דקות מומלצות שבוע 6 _____

7. מטרה: הליכה ביתית

התרגיל:

- התהלך בבית במשך בין החדרים השונים.
- לך באזורים בבית שבהם לרוב יש קיפאונות בהליכה
- צליל יושמע בזמן הופעת קיפאון בהליכה
- הקשב לקצב ונסה לצאת מהקיפאון.
- מספר דקות מומלצות שבוע 1 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 2 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 3 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 4 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 5 _____
- מספר דקות מומלצות שבוע 6 _____

טבלת מעקב

שבוע 1	תאריך	משך אימון (דקות)	רמת קושי (1-3)	הערות
אימון 1				
אימון 2				
אימון 3				
אימון 4				
אימון 5				
אימון 6				

שבוע 2	תאריך	משך אימון (דקות)	רמת קושי (1-3)	הערות
אימון 1				
אימון 2				
אימון 3				
אימון 4				
אימון 5				
אימון 6				

שבוע 3	תאריך	משך אימון (דקות)	רמת קושי (1-3)	הערות
אימון 1				
אימון 2				
אימון 3				
אימון 4				
אימון 5				
אימון 6				

שבוע 4	תאריך	משך אימון (דקות)	רמת קושי (1-3)	הערות
אימון 1				
אימון 2				
אימון 3				
אימון 4				
אימון 5				
אימון 6				

שבוע 5	תאריך	משך אימון (דקות)	רמת קושי (1-3)	הערות
אימון 1				
אימון 2				
אימון 3				
אימון 4				
אימון 5				
אימון 6				

שבוע 6	תאריך	משך אימון (דקות)	רמת קושי (1-3)	הערות
אימון 1				
אימון 2				
אימון 3				
אימון 4				
אימון 5				
אימון 6				

הערות / הארות

