



**BAREFOOTLIFE®**

התנועה הטבעית

FREE  
YOUR  
FEET



תנועה טבעית | תרגילים מומלצים | מפריד בהונות  
כדור עיסוי | אחריות, החלפות ותחזוקה

# ברוכים הבאים לעולם של BAREFOOT LIFE

## מה הן נעלי ברפוט?

נעלי ברפוט מאופיינות בסוליות דקות, שטוחות, גמישות, קלות ובעלות תא בחונות רחב. נעלי ברפוט מאפשרות לכף הרגל להיות במנח הטבעי שלה ולגוף להיות ביציבה תקינה, לסגל וליישם דפוס תנועה טבעי ותפקוד פיזיולוגי בריא.

## מידע חיוני והמלצות לאופן ביצוע המעבר לשימוש בנעלי ברפוט:

- השינוי הפיזיולוגי שאנו עוברים.
- אופן ביצוע מעבר הדרגתי.
- תחזוקת הנעליים.
- הסרת הרפידות.
- הליכה טבעית.
- ריצה טבעית.
- תרגילים לחיזוק שרירים.
- תרגילים להגדלת טווחי תנועה.
- עיסוי עצמי לכף הרגל.
- מפריד בהונות.

## הטקסט מנוסח בלשון זכר אך מיועד לנשים וגברים כאחד.

התוכן בעלון זה נועד למידע כללי, העשרה והדרכה בלבד, ואינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחון רפואי, המלצה טיפולית או תחליף לייעוץ מקצועי אישי של רופא, פיזיותרפיסט או איש מקצוע מוסמך. כל שימוש במידע, בתרגילים, בהמלצות או במוצרים המוזכרים בעלון נעשה באחריות המשתמש. בלבד. במקרה של כאב, פציעה, מגבלה רפואית, מצב בריאותי קיים או חשש כלשהו, יש להיוועץ בגורם רפואי או מקצועי מוסמך לפני תחילת יישום ההמלצות.

© כל הזכויות בחוברת זו שמורות ל-Barefoot Life. אין להעתיק, לשכפל, לפרסם, להפיץ, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, להעביר, להציג בפומבי או לעשות כל שימוש מלא או חלקי בתוכן העלון, בטקסטים, בעיצוב, בתמונות, באיורים או בכל חלק אחר ממנו, בכל אמצעי ובכל דרך, ללא אישור מראש ובכתב מ-Barefoot Life.

## השינוי הפיזיולוגי שאנו עוברים בשימוש בנעלי ברפוט

- ✓ הארכת וחיזוק שרירים.
- ✓ הגדלת טווחי תנועה.
- ✓ חיזוק השלד.
- ✓ פרישה מלאה של הבהונות למנח הטבעי והבריא, לייצוב הגוף ושיווי משקל.
- ✓ חיזוק הרצועה בבסיס כף הרגל (פלנטר פאשיה) לתמיכה בקשתות כף הרגל ובליימת זעזועים טבעית.
- ✓ תחושת קרקע יעילה, משוב חושי מכפות הרגליים למוח דרך מערכת העצבים.
- ✓ שיפור תחושת המיקום.

### אחריות מוצרים



### מעבר הדרגתי

ברוב המקרים ניתן לעבור לשימוש בנעלי ברפוט באופן מיידי ומלא. חשוב להיות קשובים לגוף, אם מורגש עומס על שרירי הרגליים, מומלץ לבצע מעבר הדרגתי, כלומר שילוב נעליים רגילות לסירוגין. לאחר תקופת הסתגלות, או אם מראש לא קיימת תחושת עומס, ניתן ליהנות מחוויית הברפוט באופן מלא!

### הסרת הרפידות

דגמים מסוימים כוללים רפידות. ברירת המחדל וההמלצה היא שימוש בנעליים ללא הרפידות. הרפידות מאפשרות ריכוך מסוים לצורך ביצוע מעבר הדרגתי, וכן צמצום הנפח הפנימי של הנעל במידת הצורך. לחלק מדגמי החורף מצורפות רפידות תרמיות לבידוד מפני קור הקרקע. מומלץ לבסות מראש שימוש ללא הרפידות, או להסירן בהמשך הדרך כדי ליהנות מחוויית הברפוט המלאה על כל יתרונותיה. ללא הרפידות הסוליה זעירה יותר, תחושת הקרקע טובה יותר, המשוב החושי מכף הרגל למוח יעיל יותר, החלל הפנימי רחב יותר ויש מקום רב יותר לפרישת הבהונות.

### החלפות והחזרות



### תחזוקה

נעלי עור מומלץ לשמן בווקס ייעודי או בתכשיר לדחיית מים. הטיפול הופך את העור לדוחה מים (לא אטום למים). כאשר עור הנעל סופג מים ומתייבש הוא מתנפח, ולאורך זמן תהליך זה גורם לפתיחה של התפרים. כאשר העור רווי במים הלחות עוברת פנימה. טיפול בווקס או בתכשיר ייעודי מונע תהליכים אלו, מזין את העור בלחות, מונע את הסדקים שעלולים להיווצר לאורך זמן כתוצאה מייבוש ומגן מפני קרינת UV הגורמת לצבע לדהות.

# דפוס תנועה והליכה טבעית

## עקרונות ליישום דפוס תנועה והליכה טבעית ותקינה

### יציבה, מקצב וגוף רפוי

יציבה נכונה, מודעות למקצב התנועה וגוף רפוי יאפשרו לכם לקבל את המשוב החושי שהגוף זקוק לו כדי לנוע ביעילות ובצורה בטוחה - כדרך הטבע. עיקרון זה חל על כל דבר שתנעלו: נעלי ספורט, נעליים מינימליסטיות, נעלי ברפוט או יחפים לחלוטין.

### הליכה טבעית ונכונה

אנו נוטים לגונן יותר מדי על כפות הרגליים, לכן המוח שלנו למד לפרש חלק ניכר מהמשוב החושי כאזהרת סכנה. כדי להתחיל להשתמש בכפות הרגליים ביעילות, המוח צריך "לכייל" את עצמו מחדש וללמוד לקרוא את התחושות האלה כמשוב מועיל במקום כאיום פוטנציאלי.

מטרת השלב הראשון באימון היא שתרגישו רוגע וביטחון כשאתם הולכים יחפים על מגוון משטחים, הן טבעיים (דשא, בוץ וחול) והן מעשה ידי אדם (בטון ואספלט). כשכפות הרגליים והמוח יתחילו לתקשר כמו שצריך את המידע החושי החדש הזה, תנועתכם על פני משטחים אלה תהיה בטוחה ויעילה יותר.

## הליכה טבעית - כיצד ללכת נכון

שימוש בנעלי ברפוט או הליכה יחפה מאפשרים לגוף ליישם את דפוס ההליכה והתנועה הטבעית - אופן ההליכה הנכון והבריא.

### מחזור הצעד בהליכה טבעית

נגיעה ראשונה - עקב כף הרגל נוגע בקרקע בעדינות, משקל הגוף עובר מהעקב לקדמת כף הרגל דרך הקשת החיצונית של כף הרגל. הקשתות והשרירים עובדים יחד לספיגת משקל הגוף והבהונות דוחפות את הגוף קדימה בצורה טבעית.

### היתרונות

- ✓ בלימת זעזועים טבעית - הפחתת לחץ על הברכיים והגב.
- ✓ חיזוק שרירים - השרירים עובדים נכון ומתחזקים.
- ✓ שיווי משקל משופר - כתוצאה מחיבור משופר עם הקרקע.
- ✓ יציבה נכונה ובריאה - הגוף מתיישר באופן טבעי.
- ✓ חופש תנועה ונוחות - בשל יישום תנועה טבעית נכונה.

הגוף שלנו סתגלני להפליא, זכרו את שלושת העקרונות הבאים של מחזור הצעד (Gait Cycle) ובתוך זמן קצר תוכלו ללכת באופן נכון וטבעי:

### 1 | נחיתה על העקב

בהליכה טבעית (להבדיל מריצה טבעית) הנחיתה היא על העקב. על הנחיתה להיות רכה ועדינה. אין להטיח את העקב בכוח בקרקע.

### 2 | הורדת משקל הגוף לקשת החיצונית והעברתו אל הבהונות

לאחר הנחיתה על העקב, מניחים ע"ג הקרקע את הקשת החיצונית, החלק החיצוני של כף הרגל, תוך הורדת משקל הגוף אל הקרקע. קשתות כף הרגל והשרירים עובדים יחד לספיגת משקל הגוף והעברתו קדימה אל הבהונות.

### 3 | נעיצת הבהונות בקרקע ודחיפה

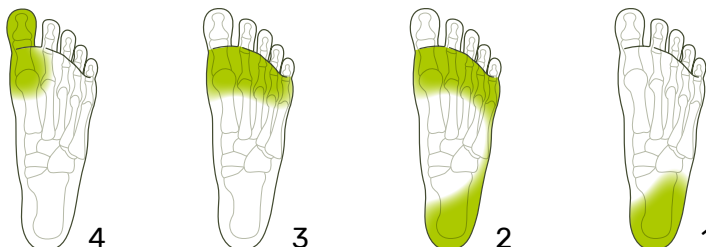
עם הגעת משקל הגוף אל הבהונות, ותוך כדי הרמת העקב לצעד הבא, יש לנעוץ את הבהונות בקרקע, בדגש על הבוהן הגדולה. נעיצת הבהונות מונעת את הקריסה פנימה של כף הרגל (פרונציה), מייצבת, ודוחפת את הגוף קדימה באופן טבעי.

### דגשים לביצוע נכון

- צעדים קצרים - לכו בצעדים קצרים יותר מהרגיל.
- מבט אל האופק - נסו לא להשפיל מבט. הביטו אל עבר האופק והובילו את התנועה עם החזה.
- צעדים נינוחים ומאוזנים - שמרו על צעדים נינוחים, מאוזנים וסימטריים.

### התקדמות לחץ משקל הגוף על פני כף הרגל לאורך מחזור הצעד (Gait cycle)

האזורים הירוקים מייצגים את התקדמות משקל הגוף והלחצים על כף הרגל הנחווים במהלך מחזור הצעד בהליכה טבעית. שינויים בדפוס זה מעידים על דפוס תנועה לקוי.



# ריצה טבעית

אבותינו רצו למרחקים ארוכים, צדו, ליקטו ושרדו, הכל בכוח רגליהם היחפות. הריצה הטבעית היא חזרה לדרך שבה אנחנו אמורים לרוץ. ריצה בנעלי ברפוט משחררת את הפוטנציאל האמיתי של הרגליים שלנו - תנועה קלה יותר, הקטנת הכוחות והמנופים הפועלים על המפרקים ועל השרירים, הפחתת הסיכוי לפציעות וחיבור לקרקע. בעוד שנעלי ריצה מסורתיות מעודדות נחיתה על העקב שאינו מיועד לספיגת מכת הנחיתה, ובשל כך גובר הסיכון לפציעות, ריצה בנעלי ברפוט מאפשרת נחיתה טבעית על קדמת כף הרגל ובלימת זעזועים טבעית, בדיוק כפי שהגוף שלנו תוכנן. המעבר לריצה טבעית דורש הבנה של טכניקת הריצה הטבעית. ישום ריצה טבעית יוצר עומס על שרירי הרגל ולכן יש לבצע מעבר הדרגתי.

## טכניקת הריצה הטבעית

### נחיתה על קדמת כף הרגל

יש לנחות על קדמת כף הרגל, על כרית כף הרגל או על מרכז כף הרגל. אין לנחות על העקב. בנחיתה על קדמת כף הרגל, הרצועה בבסיס כף הרגל (פלנטר פאשיה) וקשתות כף הרגל סופגות יחד את מכת הנחיתה (שעוצמתה פי שישה ממשקל הגוף). בנחיתה על העקב, השלד סופג את מכת הנחיתה וזה אחד הגורמים לפציעות ריצה. בנוסף, שליחת הרגל קדימה ונחיתה על העקב יוצרות בלימה, כי העקב פוגש את הקרקע בכיוון המנוגד לכיוון התנועה. לאחר הנחיתה על קדמת כף הרגל, יש להוריד את העקב לקרקע (לא רצים על קצות הבהונות). העקב נושק לקרקע וכך מתבצעת דריכה ומתיחה של הפלנטר פאשיה. דריכת הרצועה מקפיצה אותנו אל הצעד הבא באופן שמאפשר לנו לנצל את החזר הכוחות מן הקרקע. מכיוון שלא נוחתים על העקב, בניגוד לכיוון התנועה, הריצה הטבעית היא חרישית ואקונומית, חסכונית באנרגיה ופחות מעייפת.

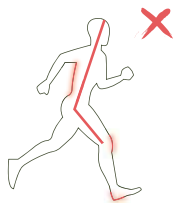
### ריצה בגוף ישר, גב זקוף, מבט אל עבר האופק

הנחיתה בריצה הטבעית מתבצעת מתחת למרכז הכובד של הגוף, מתחת לאגן, באופן בו נוצר קו ישר בין הראש, עצם האגן וכף הרגל בעת הנחיתה. המטרה היא להימנע מ- Over stride, כלומר להימנע מחריגה של הרגל בעת הנחיתה ו/או של פלג הגוף העליון מקו המתאר של הגוף. כאשר השלד סופג את מכת הנחיתה במצב Over stride, נוצרים מנופים חזקים על מערכת השריר-שלד. ריצה בגוף ישר וגב זקוף ונחיתה מתחת לאגן, באופן בו נוצר קו ישר בין הראש, עצם האגן וכף הרגל, מפחיתה את עוצמת המנופים הפועלים על מערכת השריר-שלד ומפחיתה את שיעור הפציעות ואת הסיכוי להיפצע. כדי לשמור על גוף זקוף בעת הריצה, מומלץ לרוץ בראש מורם, מבט אל האופק ולא אל הקרקע. שימוש יום יומי

בנעלי ברפוט מאפשר את השלמת תהליך השינוי הפיזיולוגי שאנו עוברים ותורם להסתגלות יעילה לריצה טבעית וחיזוק הגוף.

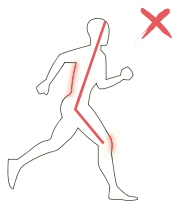
## פתיחת צעדים לאחור

פתיחת הצעדים מתבצעת לאחור. מעלים את העקב לכיוון הישבן באופן שדוחף את הגוף קדימה ואת הרגל לאחור, בדומה לפעולת הדחיפה בנסיעה על סקייטבורד. כשכף הרגל יורדת בחזרה לקרקע הנחיתה מתבצעת מתחת לאגן ולמרכז הכובד של הגוף.



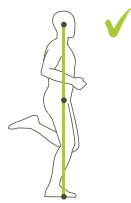
נחיתה עקב עם  
OVER STRIDE

**שיעור פציעות גבוה**



נחיתה קדמית עם  
OVER STRIDE

**שיעור פציעות גבוה**



נחיתה קדמית ללא  
OVER STRIDE

**שיעור פציעות נמוך**

## עשו

- ריצה בגב ישר וגוף זקוף.
- ריצה בגוף רפוי.
- נחיתה על קדמת כף הרגל - על כרית כף הרגל או על מרכז כף הרגל.
- הורדת העקב לקרקע לאחר הנחיתה.
- נחיתה מתחת למרכז הכובד של הגוף - מתחת לאגן.
- פתיחת צעדים לאחור.
- מקצב של 180 צעדים לדקה (אפשר להתחיל ב-170-165).
- שאיפה ונשיפה דרך האף כדי לשמור על מצב "אירובי".
- שילוב אימונים עם נעליים רגילות אם נפח האימונים הרגיל גדול יותר בתקופת המעבר.
- מומלץ לשלב תרגילי חיזוק לרגליים, הארכת טווחי תנועה ויציבה.

## אל תעשו

- להימנע מנחיתת עקב.
- להימנע משליחת הרגל קדימה.
- להימנע מרכינה קדימה של פלג הגוף העליון.
- אם נתפסים שרירים לאחר האימון, יש לנוח מאימונים עד שחרור השרירים.

## תוכנית אימונים למעבר הדרגתי לריצה טבעית

תוכנית אימונים שבועית המבוססת על 2-3 אימונים בשבוע עם יום התאוששות ביניהם. אם חשים עומס בשבוע מסוים אין צורך להמשיך לשבוע הבא. ניתן לקחת שבוע למנוחה, לחזור על התוכנית של השבוע הקודם, או לפנות לצוות BAREFOOT LIFE להדרכה נוספת.

### שבוע 7 | 40 דקות

3 אינטרוולים של 12 דקות ריצה -  
1:20 דקות הליכה  
(36 דקות ריצה, 4 דקות הליכה).

### שבוע 8 | 45 דקות

3 אינטרוולים של 14 דקות ריצה -  
דקה הליכה  
(42 דקות ריצה, 3 דקות הליכה).

### שבוע 9 | 50 דקות

3 אינטרוולים של 15 דקות ריצה -  
1:40 דקות הליכה  
(45 דקות ריצה, 5 דקות הליכה).

### שבוע 10 | 55 דקות

3 אינטרוולים של 17 דקות ריצה -  
1:20 דקות הליכה  
(51 דקות ריצה, 4 דקות הליכה).

### שבוע 11 | 60 דקות

3 אינטרוולים של 19 דקות ריצה -  
דקה הליכה  
(57 דקות ריצה, 3 דקות הליכה)

### שבוע 12 | 60 דקות

ריצה

### שבוע 1 | 10 דקות

5 אינטרוולים של דקה ריצה -  
דקה הליכה  
(5 דקות ריצה, 5 דקות הליכה).

### שבוע 2 | 15 דקות

5 אינטרוולים של 2 דקות ריצה -  
דקה הליכה  
(10 דקות ריצה, 5 דקות הליכה).

### שבוע 3 | 20 דקות

5 אינטרוולים של 3 דקות ריצה -  
דקה הליכה  
(15 דקות ריצה, 5 דקות הליכה).

### שבוע 4 | 25 דקות

5 אינטרוולים של 4 דקות ריצה -  
דקה הליכה  
(20 דקות ריצה, 5 דקות הליכה).

### שבוע 5 | 30 דקות

3 אינטרוולים של 8 דקות ריצה -  
2 דקות הליכה  
(24 דקות ריצה, 6 דקות הליכה).

### שבוע 6 | 35 דקות

3 אינטרוולים של 10 דקות ריצה -  
1:40 דקות הליכה  
(30 דקות ריצה, 5 דקות הליכה).

# תרגילים

שימוש בנעלי ברפוט מפעיל שרירים שייתכן שלא היו פעילים מספיק בנעליים מסורתיות. כדי למנוע עומס יתר ופציעות, מומלץ לחזק את השרירים. ביצוע התרגילים הבאים יתרום למעבר בטוח ויעיל לשימוש יומיומי ו/או לריצה בנעלי ברפוט. מומלץ לתרגל בתקופת המעבר ובכלל.

## חיזוק השרירים

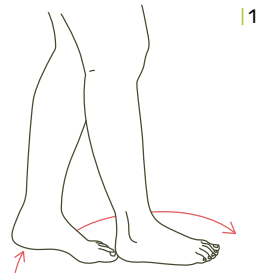
### הנחיות כלליות

- מומלץ לבצע את התרגילים 2-3 פעמים בשבוע, למשך כ-10 דקות.
- בשלב ראשון מומלץ לבצע 3 סטים הכוללים 8-10 חזרות. לאחר מכן ניתן לבצע 12-15 חזרות.
- התרגילים אינם מותאמים אישית, לכן מומלץ להגביר עצימות בהדרגה.

### עקב לבהונות

#### איזון וייצוב

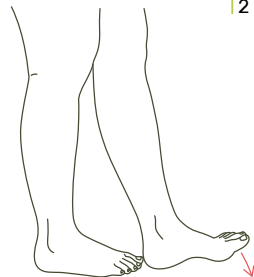
- בצעו את התרגיל בעמידה. ניתן להישען על קיר או מעקה.
- הצמידו את עקב ימין לבהונות רגל שמאל והחליפו - הצמידו את עקב שמאל לבהונות ימין. פרשו את הבהונות ככל שניתן תוך כדי התרגיל כדי ליצור שטח פנים גדול.
- מטרת התרגיל היא להביא לידי ביטוי את המנח הטבעי של כף הרגל, שרירי הירך ותרומתם לייצוב הגוף. במנח זה שטח המגע של כפות הרגליים בקרקע קטן ואנו משתמשים בשרירים לייצוב הגוף (המייצבים האקטיביים).



1

#### דרכים להגברת עצימות

- עצימת עיניים (להפעלה ואימון הפרופריוצפציה - תחושת המיקום והתמצאות במרחב באמצעות קולטני החישה בגוף).
- ביצוע תוך זריקת כדור טניס על קיר ותפיסתו.

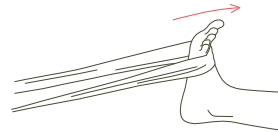
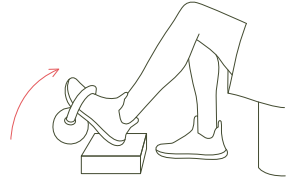
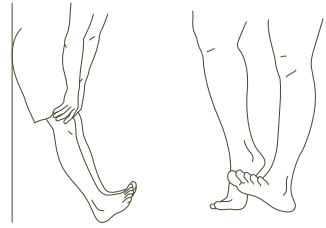


2

## עליות טיביאליס

### חיזוק חזית השוק

- בצעו את התרגיל עם הגב לקיר כאשר העקבים על הקרקע.
- ככל שנקרב את העקבים לקיר, עומס משקל הגוף על הרגליים יעלה. ככל שנרחיק את העקבים מהקיר עומס המשקל יפחת וזרגת הקושי תרד.
- העלו את בהונות כף הרגל כלפי מעלה והשאירו אותן למעלה למשך שנייה.



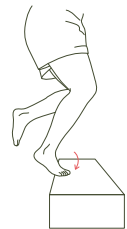
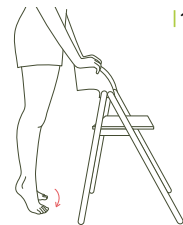
### דרכים להגברת עצימות

- קירוב העקבים לקיר ככל שניתן.
- ביצוע התרגיל על רגל אחת.
- ביצוע עם משקולת / גומיית התנגדות.

## עליות תאומים

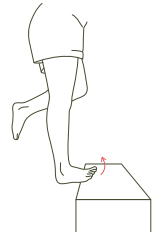
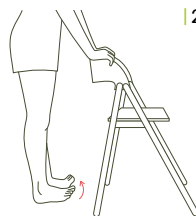
### חיזוק שרירי השוק

- בצעו את התרגיל בעמידה. ניתן להישען על כיסא או שולחן.
- הרימו עקבים גבוה ככל שניתן, רדו חזרה והרימו את הבהונות גבוה ככל שניתן.



### דרכים להגברת עצימות

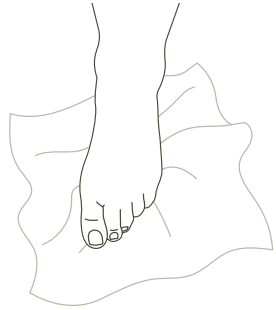
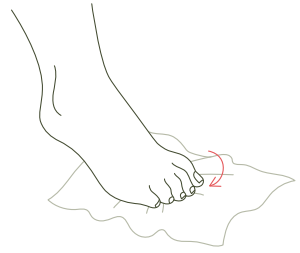
- ביצוע התרגיל על רגל אחת.
- בצעו על מדרגה, תוך כדי אחיזת משהו קשיח עליו ניתן להישען.
- העקב יורד כלפי מטה אל מתחת קו האפס של המדרגה, ועולה חזרה גבוה ככל שניתן.
- ביצוע עם ברך כפופה ללא יישור הברך.



## גריפת מגבת

### חיזוק שרירי כף הרגל

- ניתן לבצע בעמידה או בישיבה.
- הניחו מגבת על הרצפה וגרפו את המגבת כמספר החזרות הרצוי.
- בכל פתיחה של הבהונות, שאפו לרווח אותן ככל שניתן.
- במידה ונתפס שריר בכף הרגל, ניתן לבצע הליכה קצרה כדי לשחרר אותו, או לעסות את כף הרגל עם כדור עיסוי ייעודי.



### דרכים להגברת עצימות

- הנחת משקל מסויים על המגבת.
- הרמת רגל ישרה תוך גריפת המגבת.

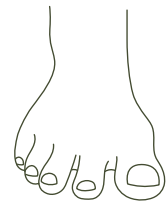
## פרישת בהונות

### שיפור קואורדינציה עצבית

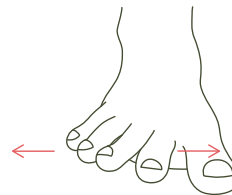
- ניתן לבצע בעמידה, בישיבה או בשכיבה.
- יש לפרוש את בהונות כף הרגל ולנסות ליצור רווח ביניהן.
- מטרת התרגיל היא שיפור המשוב העצבי בין שרירי כפות הרגליים לבין המוח.
- לייעול התהליך אפשר להשתמש בגרבי בהונות או מפריד בהונות.

### דרכים להגברת עצימות

- ביצוע התרגיל תוך כדי הליכה או עמידה על רגל אחת.
- התנגדות - כריכת גומייה סביב בהונות כף הרגל או ביצוע התרגיל תוך גריבת גרב רגילה.



| 1



| 2

## פשיטת בהונות

### Toe Extension

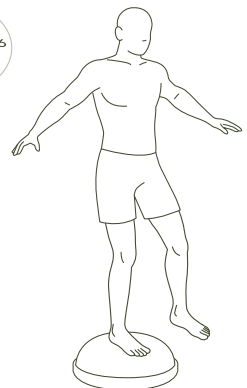
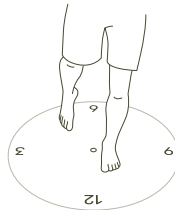
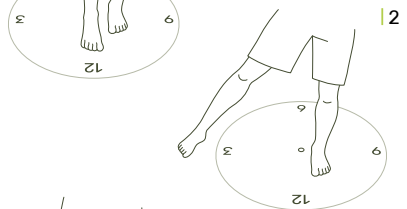
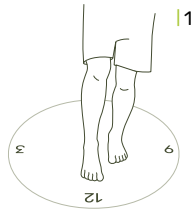
- ניתן לבצע בעמידה או בישיבה, יש לבצע יחפים.
- מטרת התרגיל היא להרים את הבהונות כלפי מעלה ללא תנועה של הקרסול ו/או של הרגל, אלא רק תוך ביצוע תנועת פשיטה של בהונות כף הרגל.
- כדאי לבצע את התרגיל עם מפריד בהונות כדי לאמן את הבהונות במנח הטבעי.



## עמידה על רגל אחת ותנועת שעון

### איזון מתקדם

- בצעו בעמידה על רגל אחת כאשר בהונות כף הרגל פתוחות ככל שניתן (יחפים, מומלץ עם מפריד בהונות/גרבי בהונות).
- בשלב ראשון ניתן להישען על קיר/שולחן.
- עמידה על רגל אחת מרכזת את משקל הגוף על שטח פנים קטן ומקשה על שמירת יציבות.
- את הרגל השנייה הזיזו כמו מחוג כדי לערער את יציבות הרגל עליה עומדים.
- משך התרגיל: 30-60 שניות.



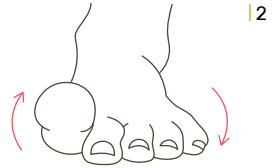
## דרכים להגברת עצימות

- ביצוע התרגיל בעיניים עצומות.
- זריקת כדור טניס על קיר ותפיסתו תוך כדי ביצוע התרגיל.
- ביצוע על משטח פחות יציב (בוסו/כרית).
- ביצוע בברך כפופה (הגברת העומס על שרירי הירך וערעור יציבותם).

## בהונות פסנתר

### קואורדינציה בבהונות

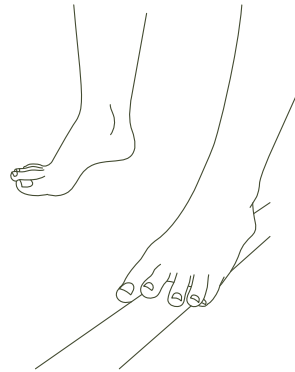
- ניתן לבצע בעמידה או בישיבה.
- הרימו את הבהון הגדולה ואת הבהונות הקטנות בנפרד. כאשר הבהון הגדולה מורמת, דחפו את הבהונות הקטנות כלפי הרצפה. כאשר הבהונות הקטנות מורמות, דחפו את הבהון הגדולה כלפי מטה.
- בתרגיל זה שאפו להגיע לפרישת בהונות מרבית, לכן מומלץ לבצע אותו עם גרבי בהונות המאפשרים פרישת בהונות.



## הליכה יחפה על משטחים שונים

### הסתגלות טבעית

- הליכה יחפה על משטחים שונים מסייעת לתהליך ההסתגלות לנעלי ברפוט.
- התחילו בהליכה על דשא ואדמה כ-10 דקות פעם או פעמיים בשבוע.
- על ידי חשיפת כפות הרגליים למשטחים שונים אנו מחזקים את שרירי כף הרגל והשוק, מחשלים את העור בכפות הרגליים ומשפרים את ההולכה העצבית.



### משטחים מומלצים:

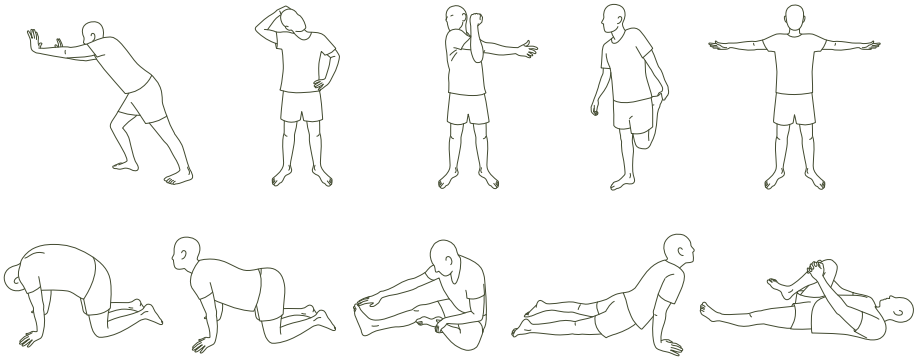
טבעיים: דשא, חלוקי נחל, אדמה חשופה.

מעשה ידי אדם: מדרכה, משטח בטון,

סלאק ליין, בר הליכה.

# מתיחות והגדלת טווחי תנועה

טווחי התנועה הם יכולת המפרקים לממש את מלוא הפוטנציאל התנועתי. הקטנת טווח התנועה יכולה להיגרם מחוסר תנועתי, אורח חיים יושבני או חוסר בפעילות גופנית. כמו כן, שימוש לאורך שנים בנעליים מודרניות בהן מנח העקב גבוה ממנח בהונות כף הרגל, גורם לקיצור שרירי השוק והקטנת טווח התנועה של מפרק הקרסול.



## מתיחות

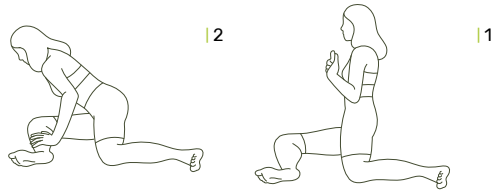
### מתיחת הבהוה

- ניתן לבצע בעמידה או בישיבה.
- מתחו את בהונות כף הרגל כלפי מטה וכלפי מעלה. ניתן למתוח בעזרת כף היד, או ללא עזרה.
- אורך המתיחה: בין חצי דקה לדקה, ככל שמרגיש נכון.
- כדי להעצים את המתיחה יש להפעיל יותר עומס על הרגל.



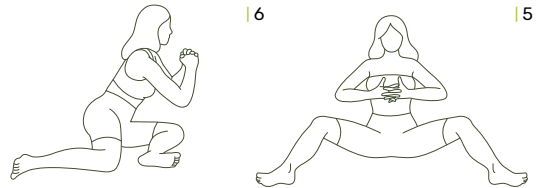
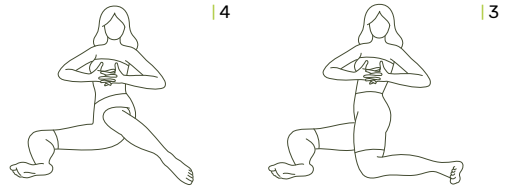
## מתיחת ירך 90/90

- בצעו בישיבה על הרצפה כאשר הירכיים ב-90 מעלות.
- הרימו את הברכיים והפכו את כיוון הישיבה, באופן שהרגל שהיתה קדמית הופכת להיות אחורית, ולהיפך.



## דרכים להגברת עצימות

- בישיבת 90/90, הרימו את הברך האחורית לחמש שניות.
- בישיבת 90/90, דחפו את הברך כלפי הרצפה.



## תנועתיות לקדמת כף הרגל

- בצעו את התנועות בישיבה.
- הכניסו את אצבעות כף היד בין בהונות כף הרגל לסירוגין ובצעו תנועות:

1. תנועה מעגלית.

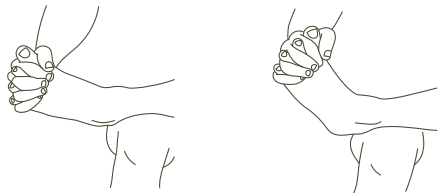
2. פנימה והחוצה

(Inversion / Eversion).

3. למעלה ולמטה

(Dorsiflexion / Plantar

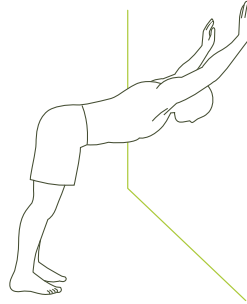
flexion).



### חזה לרצפה

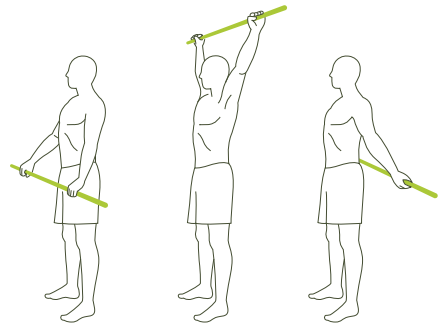
#### מתיחת השוק האחורי

- הניחו את הידיים על קיר בגובה המקביל לנקודה במרכז הבטן מתחת לחזה, והציבו את הרגליים במרחק מהקיר כאשר האגן והגב ישרים מעל הרגליים.
- התכופפו מהירך ונסו לדחוף את החזה לכיוון הרצפה.
- שמרו על ברכיים ישרות, גב זקוף וישבן מעל כפות הרגליים, ואספו סנטר פנימה כך שהראש לא יירד לכיוון הקרקע, אלא החזה בלבד.



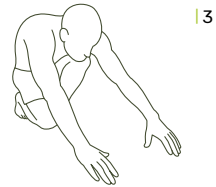
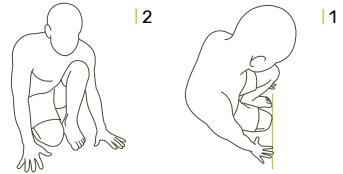
### מוט מעבר לראש

- אחזו את המוט בגובה האגן במפתח ידיים רחב ככל הניתן כאשר כפות הידיים פונות לכיוון הגוף, וכווצו את הישבן ואת הבטן בו זמנית.
- העבירו את המוט מעל הראש עד מגע של המוט עם הגב התחתון או עד קצה טווח התנועה והעבירו חזרה את המוט.
- הקפידו לא לשחרר את שרירי הישבן והבטן.



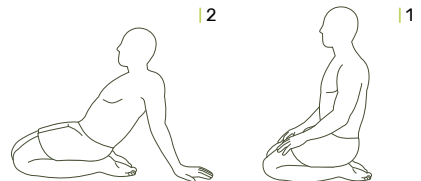
## הישענות תוך ישיבה כפופה

1. הניחו את בהונות כף רגל בקו ישר עם ברך הרגל השנייה על הקרקע.
2. הצמידו את החזה לברך העליונה.
3. מתחו את הידיים קדימה ונסו להגיע עם כפות הידיים לנקודה הרחוקה ביותר ע"ג הקרקע.
4. תוך כדי, נסו גם להרים ולהוריד לסירוגין את בהונות כף הרגל. לא תהיה תנועתיות רבה בבהונות, אולם תורגש הגברת המתיחה.
5. הקפידו שעקב כף הרגל המתוחה לא יתרומם.



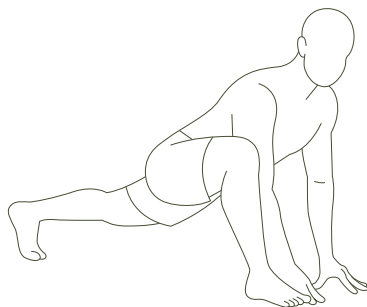
## ישיבה יפנית

- ### מתיחת חזית השוק והקרוסול
1. שבו בישיבה יפנית למשך זמן ארוך ככל שתוכלו.
  2. להגברת המתיחה הישענו לאחור על הידיים והרימו את הברכיים מהרצפה.
  3. להפחתת המתיחה הניחו את הקרוסוליים על גבי מגבת מגולגלת.



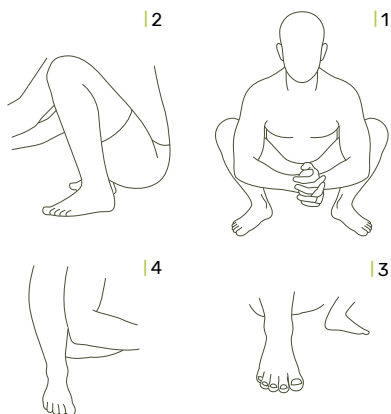
## לאנג' עמוק

- במצב כריעה, הושיטו רגל אחת לאחור ככל שניתן, והציבו את הברך של הרגל השנייה ב-90 מעלות או פחות. הניחו ידיים ליד הרגל הקדמית.
- שמרו על גב ישר, ונסו להנמיך את האגן לכיוון הרצפה ככל שניתן.



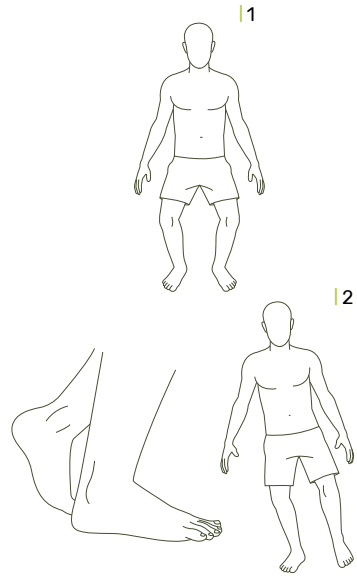
## כריעה (סקוואט)

1. רדו לכריעה העמוקה ביותר האפשרית - שאפו למגע בין הירך האחורית לבין השוק. דחפו את הברכיים החוצה בעזרת הזרועות.
2. קרבו את הישבן אל העקבים ככל שתוכלו.
3. השאירו את כפות הרגליים צמודות לקרקע, אין להרים את העקב.
4. שמרו על קו ישר בין הראש השוק ובהונות כף הרגל.



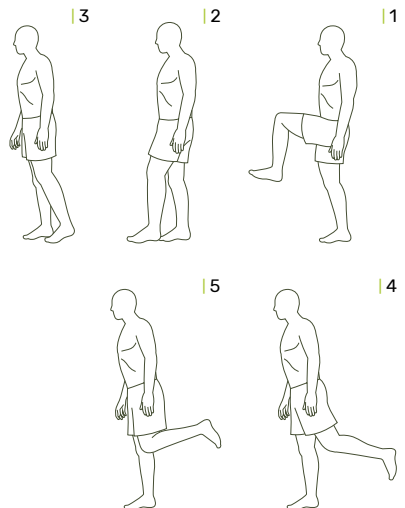
## עמידה על כריות כף הרגל

1. הניחו את כפות הרגליים ברוחב הכתפיים וכופפו קלות את הברכיים.
2. הגביהו את העקב באופן שלא יורגש עליו עומס משקל הגוף, כך שעדיין יהיה קרוב מאוד לקרקע.
3. הישארו במנח זה 5 שניות והחליפו רגליים.



## Skateboarding

1. עמדו על רגל אחת וכופפו את הרגל השניה כלפי מעלה.
2. הורידו את הרגל מטה תוך ליטוף הקרקע ליד הרגל העומדת, בדומה לתנועת דחיפה של סקייטבורד.
3. המשיכו את תנועת הרגל הדוחפת לאחור באופן בו עצם הירך של הרגל הדוחפת תתרחק ככל הניתן מהרגל העומדת.
4. החזירו את הרגל קדימה ובצעו שוב.



# כדור עיסוי

בגוף האדם יש קולטני חישה הקולטים ומשדרים מידע למוח באמצעות מערכת העצבים. עיסוי כף הרגל בכדור עיסוי מעביר מידע למוח על ידי מערכת העצבים, ומידע זה מאפשר למערכת העצבים להרפות את השרירים, את רקמת הפאשיה ואת הגידים. עיסויים תורמים לייעול זרימת הדם לאזור, ובכך הגוף יכול לטפל בפציעות, דלקות, וכאבים באופן יעיל. עיסוי מסייע לשחרור שרירים תפוסים ולהגדלת טווחי תנועה.

## יתרונות השימוש בכדור עיסוי כף הרגל והפלנטר פאשיה

- ✓ שיפור זרימת הדם המקומית בכף הרגל.
- ✓ הפחתת תחושת מתח ועומס, שלעתים מלווה בירידה ברמות סטרס כגון קורטיזול.
- ✓ הרפיית שרירים ורקמות רכות והפחתת תחושות כיווץ.
- ✓ הקלה על אי-נוחות או עומסים בכף הרגל, כולל מצבים כגון פלנטר פשיאטיס (דורבן).
- ✓ הפחתה זמנית של אותות כאב הודות לגירוי עצבי מקומי.
- ✓ עידוד תחושת רגיעה כללית.
- ✓ תמיכה בתהליכי התאוששות טבעיים של הרקמות ובהתמודדות עם עומס ונפיחות.
- ✓ סיוע בריכוך נוקשות ברקמות רכות, העלולות להגביל טווח תנועה.
- ✓ שיפור אספקת הדם והחמצן לשרירי כף הרגל.
- ✓ הגברת הניקוז הלימפתי, המסייע בפינוי פסולת מטבולית מהאזור.

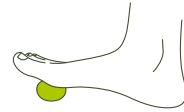
## אופן השימוש

הניחו את כדור העיסוי מתחת לכף רגל אחת, גלגלו אותו מכרית כף הרגל עד לעצם העקב ובחזרה תוך הפעלת לחץ רב ככל האפשר. ניתן ללחוץ עד תחושת אי נוחות, אך לא ללחוץ עד כדי תחושת כאב חד. במקרה של דלקת ניתן להקפיא את כדור העיסוי ו/או לטבול את כפות הרגליים באמבטיית קרח טרם השימוש.

## עיסוי עם כדור עיסוי קטן

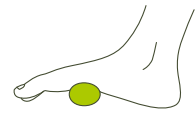
### כף הרגל

- ניתן לבצע את העיסוי בעמידה או בישיבה תוך הנחת העקב על הקרקע והפעלת המשקל הרצוי על הכדור.
- אם חשים כאב בלתי נסבל, יש להפחית את לחץ כף הרגל על גבי כדור העיסוי. במקומות בהם חשים כאב חד יש להתעכב לפרק זמן של דקה עד שלוש דקות.
- ניתן להניע את בהונות כף הרגל תוך כדי העיסוי.



### סוגי העיסוי

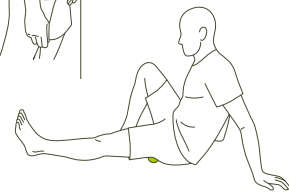
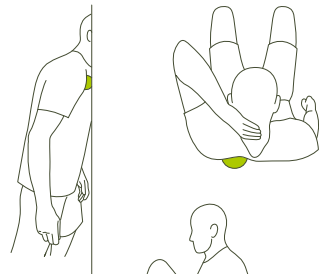
1. עיסוי רוחבי - מצד לצד, מהקשת הפנימית לכיוון הקשת החיצונית.
2. עיסוי אורכי - לאורך כף הרגל, קדימה ואחורה.
3. עיסוי הקשת הפנימית.



## עיסוי עם כדור עיסוי גדול

### ארבע ראשי / שוק / גב וכו'

- את העיסויים בצעו תמיד על רקמה רכה, שריר וכו'.
- ניתן לבצע את העיסויים בשכיבה על הרצפה או תוך הישענות על קיר.
- מקמו את הכדור במקום הכואב ונפעיל משקל על הכדור. השתדלו לשמור על רמת כאב נמוכה ולהשתמש בנשימה להרגעת הגוף.
- במידה ויש נקודה כואבת, נתעכב עליה בין דקה לשלוש דקות.



# מפריד בהונות

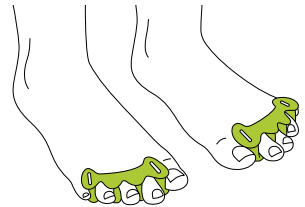
## יתרונות השימוש במפריד הבהונות

- ✓ מחזיר את בהונות כף הרגל למנח הטבעי שלהן.
- ✓ משפר את זרימת הדם לכף הרגל ובכך מסייע בהתאוששות ממאמץ ומפציעות.
- ✓ משפר שיווי משקל ויציבות באמצעות ייעול היכולת להעביר את משקל הגוף לקרקע באמצעות נעיצת הבהונות בקרקע.
- ✓ מחזק את שרירי כף הרגל ומסייע בעיבוי הפלנטר פאשיה לתמיכה טבעית יעילה בקשתות כף הרגל.

## אופן השימוש במפריד הבהונות

### תוכנית הדרגתית:

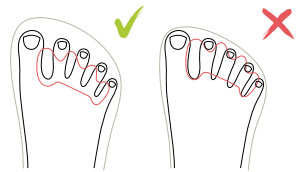
- שבוע 1: 5-6 פעמים ביום, 5 דקות, ללא נעליים.
- שבוע 2: 5-6 פעמים ביום, 10 דקות, ללא נעליים.
- שבוע 3: פעם ביום, 2-3 שעות רצוף, ללא נעליים.
- שבוע 4: לאורך היום, ברוב שעות היום, עם נעלי ברפוט.



המטרה: שימוש במפריד הבהונות במשך רוב שעות היום, עם או ללא נעליים, למעט בשינה.

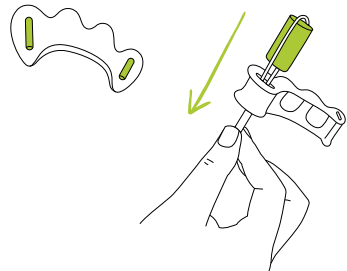
## מידת מפריד הבהונות והתאמת נעליים

מיקום קצה מפריד הבהונות צריך להיות כ-10 מ"מ מקו קצה הבהונות כדי לא להגביל את טווח התנועה. מומלץ לבחור נעליים במידה המאפשרת רווח של 1-2 ס"מ בין קצה הבוהן הגדולה לקצה הנעל.



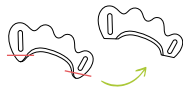
## שימוש ב"ספייסרים" (תאי הרחבת בהונות)

ניתן להשתמש ב"ספייסרים" על מנת להגדיל את טווח התנועה של הבהונות. זהו תהליך הדרגתי במהלכו נרחיב מעת לעת את הרווח בין הבוהן הגדולה לבין שאר הבהונות. ניתן להיעזר בנייר מקופל, סיליקון, מחק או כל חומר אחר רך יחסית ונעים למגע.



## התאמת מידה וגזירה בעת הצורך

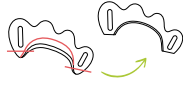
אם הבהונות קצרות ביחס למפריד ו/או המפריד מחליק קדימה, ניתן לגזור לפי הסימון להצמדה לכף הרגל.



אם מורגש לחץ רב ו/או אם הבהונות נדחסות זו על זו, ניתן להקטין את רוחב המפריד בגזירה לפי הסימון.



אם האצבע השניה או השלישית ארוכות מהבוהן הגדולה, ניתן לגזור עם מספרים מעוקלות להגדלת קשת המפתח והצמדת המפריד לכף הרגל.



אם הנעליים צרות מידי ניתן להסיר תא שלם בגזירה.



## שימוש בגרבי בהונות

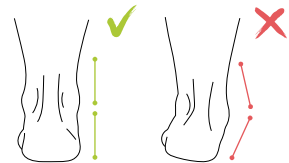
מומלץ להשתמש בנעלי ברפוט בגרביים עם הפרדת בהונות. גרבי בהונות מאפשרים את הגדלת טווח התנועה של בהונות כף הרגל ומקלים על ההסתגלות למפריד הבהונות. ניתן להשתמש במפריד הבהונות על גבי ועם גרבי הבהונות.

## אין להשתמש בזמן השינה

לא מומלץ להשתמש במפריד הבהונות בזמן השינה אלא רק בזמן הערות. במהלך שעות הערות, שימוש במפריד בהונות מגדיל את טווחי התנועה. תהליך זה מפעיל עומס על שרירי כפות הרגליים, לכן חשוב לאפשר לרקמות מנוחה והתאוששות בזמן השינה.

## שימוש בזמן פעילות

בעת פעילות גופנית כמו הליכה, ריצה, או הנפת משקולות - מפריד הבהונות יעזור לשמור על מנח כפות רגליים תקין.



## תרגילים

מומלץ לבצע את תרגילי חיזוק הרגליים והגדלת טווחי התנועה שהוצגו לעיל, מכיוון שבעילות נעליים מודרניות בעלות הגבהה בעקב (דרופ) לאורך שנים פוגעת בגמישות רצועות הקרסול. בתהליך שיקום כפות הרגליים עם מפריד בהונות ונעלי ברפוט, המטרה היא הגדלת טווחי התנועה הטבעיים ומיצוי פוטנציאל טווח תנועת מפרק הקרסול.





▲ D ▲ M ▲  
▲ BAREFOOT ▲

[WWW.BAREFOOTLIFE.CO.IT](http://WWW.BAREFOOTLIFE.CO.IT)