



מדברים בגובה העיניים

# מדברים על עמידה

אפריל 2026

**רוצים לדעת למה חשוב להשתמש ?  
בעמידון לפחות 30 דקות כל יום**

- עמידה מאפשרת נשיאת הגוף כנגד כוח המשיכה, גדילת עצמות טובה ומאטה את בריחת סידן
- עמידה מעודדת זרימת הדם ומערכת השתן והורמון רבות למניעת דלקות וקריש דם
- עמידה מונעת קוצר שרירי ושיוני מבנה המפרק שנוצר בישיבה
- עמידה מסייעת לנעימת פגיעו להץ ומאוררת את הגוף
- עמידה מעודדת התפתחות קוגניטיבית מעצם ראיית עולם מזווית מאונכת
- עמידה מייצרת מתח שרירי כנגד כוח המשיכה ומעודדת שליטה ראש, גו וידיים
- עמידה משפיעה על איכות הנשימה והשינה, משפרת משמעותית את חווית האכילה והיכולת להשמיע קולות
- עמידה מגרה את חוש הראייה
- עמידה יוצרת גירוי לחוש הווסטיבולרי (שיווי משקל) ומלמד את הגוף לאזן עצמו

למידע נוסף ותאום הדגמות על מגוון אמצעי עמידה פסיביים ואקטיביים

053-350-3728 | גל-קל | 03-9511223 | gal-kal.co.il | גל-קל מדברים בגובה העיניים

המטה באדיבות חברת www.omeasa.com יצירת סטודיו איזוטאמיק, אתר מחברות המועצת באגן בלגדו בישראל על ידי גל קל יצור ויבוא אביזרי עזר לנכים, הטקסט בהוראת סמארט של רבני ערים טורא, רכות סקטור הבריאות, בית איזו ספירה המפנים את איכות החיים של אנשים עם מוגבלות

## משפחות יקרות

משפחות עם אדם בעל צרכים מיוחדים, יודעות מצוין כמה הרגעים הקטנים משנים הכול.

הרגע שבו הוא עומד זקוף, ראשו מורם, עיניים בשווה אל העולם. רגע שבו הוא לא "יושב בצד" אלא חלק מהשיחה, מהחיים עצמם.

עמידה היא תרופה טבעית לגוף ולנפש. היא מחזקת עצמות, משפרת את זרימת הדם, את הנשימה ואת תפקוד המעים, מפחיתה כאבים כרוניים ומאטה את התקשחות השרירים. אבל מעל הכול - היא מחזירה תחושת שליטה, כבוד עצמי וביטחון. מי שמצליח לעמוד בעצמו (גם אם רק ל-10 דקות ביום) מרגיש שוב חלק מהחברה, ולא "זה שיושב".

בניו זלטר הזה אנחנו מבקשים להזכיר: עמידה אינה מותרות. היא צורך בסיסי, כמו אוויר. ולנו יש דרך פשוטה, בטוחה ומותאמת אישית לעזור לכם להעניק אותה.



“

“כשאדם מוטרד או מדוכא, שימו לב - הוא אינו יכול לעמוד יציב. תנוחות העמידה מלמדות אותנו לעמוד זקוף, כך שהמוח יכול לצוף במקומו. הרגליים הן כמו שורשי העץ, אם לא נוכל לעמוד כראוי - מתפתחת גישה שלילית לחיים.”

ב.ק.ס. איינגאר  
ממציא שיטת איינגאר יוגה

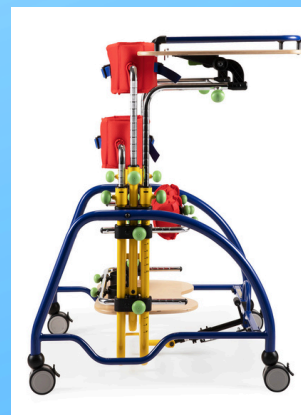
”



# סוגי עמידונים

עמידה מיטבית מצריכה התמדה וסובלנות של המשתמש, עידוד המשתמש על ידי המשפחה המלווה, עמידה נכונה מצריכה עמידון איכותי בעל תמיכות מספקות והתאמת מידות העמידון למשתמש. ככול שנעודד עמידה על העמידון, ככול שהתמיכות מותאמות ומסייעות לעמידה וגודל העמידון תואם את גובה המשתמש, העמידה תהיה איכותית יותר ותשיג אפקט העמדה בריא יותר. מומלץ לבדוק את גובה המשתמש מידי פעם, על מנת לוודא כי העמידון מותאם ומאפשר איכות העמדה

עמידון דונדולינו  
מבית אורמסה איטליה

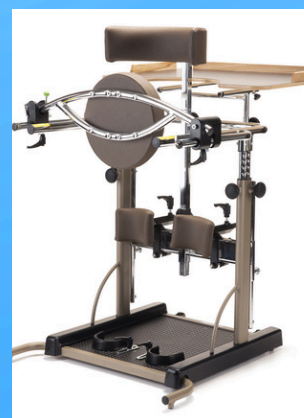


## עמידון קידמי אקטבי לפעוטות וילדים, מגיע בשלוש מידות:

- מידה 1 - גובה משתמש 75 ס"מ עד 100 ס"מ
- מידה 2 - גובה משתמש 90 ס"מ עד 125 ס"מ
- מידה 3 - גובה משתמש 120 ס"מ עד 150 ס"מ

לעמידה מיטבית יש לבדוק מעת לעת את גובה המשתמש והתאמתו לעמידון הקיים

עמידון סטנדי  
מבית אורמסה איטליה



## עמידון קידמי לנוער ומבוגרים, מגיע בשני מידות:

- מידה 3 - גובה משתמש 110 ס"מ עד 160 ס"מ
- מידה 4 - גובה משתמש 135 ס"מ עד 180 ס"מ

לעמידה מיטבית יש לבדוק מעת לעת את גובה המשתמש והתאמתו לעמידון הקיים



# סוגי עמידונים

עמידה מיטבית מצריכה התמדה וסובלנות של המשתמש, עידוד המשתמש על ידי המשפחה המלווה, עמידה נכונה מצריכה עמידון איכותי בעל תמיכות מספקות והתאמת מידות העמידון למשתמש. ככול שנעודד עמידה על העמידון, ככול שהתמיכות מותאמות ומסייעות לעמידה וגודל העמידון תואם את גובה המשתמש, העמידה תהיה איכותית יותר ותשיג אפקט העמדה בריא יותר. מומלץ לבדוק את גובה המשתמש מידי פעם, על מנת לוודא כי העמידון מותאם ומאפשר איכות העמדה

עמידון קמפוס  
מבית ברולקה גרמניה



## עמידון אחורי לפעוטות, ילדים, נוער ומבוגרים, מגיע בשש מידות:

- מידה 0 - גובה משתמש 60 ס"מ עד 90 ס"מ
- מידה 1 - גובה משתמש 80 ס"מ עד 120 ס"מ
- מידה 2 - גובה משתמש 100 ס"מ עד 135 ס"מ
- מידה 3 - גובה משתמש 120 ס"מ עד 155 ס"מ
- מידה 4 - גובה משתמש 140 ס"מ עד 170 ס"מ
- מידה 5 - גובה משתמש 160 ס"מ עד 190 ס"מ

**לעמידה מיטבית יש לבדוק מעת לעת את גובה המשתמש והתאמתו לעמידון הקיים**

עמידון סימטרי  
מבית פריים ארה"ב



## עמידון ממצב ישיבה לעמידה לנוער ומבוגרים, מגיע בשני מידות:

- מידת נוער - גובה משתמש 110 ס"מ עד 170 ס"מ
- מידת בוגרים - גובה משתמש 150 ס"מ עד 198 ס"מ

**לעמידה מיטבית יש לבדוק מעת לעת את גובה המשתמש והתאמתו לעמידון הקיים**