

## אתרי תרגילים באינטרנט - מאת ד"ר הילה שריג בהט

### האתר האקדמי של חברת Thera Band <http://www.thera-bandacademy.com>

**מטרת האתר:** מטרת האתר מסחרית - לקדם את מוצרי חברת Thera Band. חברה זו היא הראשונה שייצרה גומיות תרגול, אשר בעקבותיה קמו חברות מתחרות עם מוצרים דומים. למרות המטרה המסחרית של האתר, החברה מבינה את הצורך של הפיזיותרפיסט לקבל גם ידע נוסף על הציוד שהוא רוכש ודרכי השימוש בו.

לדעתי הבנה עסקית-מקצועית זו מעמידה אותה בחזית. לראייה - קולקציית התרגילים שהיא מעמידה לרשות הקהל ללא כל תשלום. התוכן מיועד לפיזיותרפיסטים וספורט-תרפיסטים אשר הם יש להניח, מהווים את צרכני הטרה בנד הגדולים ביותר.

**המידע אותו מספק האתר:** האתר מציע קולקציית תרגילים מקיפה ומפורטת, המסודרת לפי אזורים ולפי פתולוגיות עם תרשימים ברורים מתוך הבנה מקצועית טובה של עקרונות האימון והלמידה המוטורית. לדוגמה, ניתן למצוא תרגילים פונקציונאליים לגפה תחתונה המשלבים תרגילים בתבנית סגורה (closed kinematic chain) תוך כדי ההעמסת משקל בתנוחת עמידה, פסיעה וכד'. בנוסף מוצגים תרגילי גומייה בתבנית פתוחה (open kinematic chain) עם התנגדות בכיוונים שונים.

**מקור המידע:** לא ניתן קרדיט לכותבים כך שהם אנונימיים.

**נגישות האתר:** הגישה לאתר חופשית ללא תשלום. כדי ליהנות מכל השפע המוצע באתר יש למלא פרטים ולהירשם הרשמה מלאה לאתר, אך לאחר מכן ניתנת הרשאת כניסה וסיסמא עם גישה לכל התכנים. למי שלא רוצה למסור פרטים אישיים להלן קישור למסמך איכותי מאד, המתאר עקרונות תרגול, עם אוסף נרחב של תרגילים כמו גם טיפים יעילים על איך לקשור את הגומיות ואיך לעשות ידיות נוחות - מו מ ל ץ !  
[http://www.thera-band.com/UserFiles/File/Resistance\\_Band-Tubing\\_Instruction\\_Manual.pdf](http://www.thera-band.com/UserFiles/File/Resistance_Band-Tubing_Instruction_Manual.pdf)

**תרומת האתר:** יכול לעזור לפיזיותרפיסט המתחיל כמו למנוסה בהרחבת רפרטואר התרגילים וקבלת רעיונות יצירתיים לתרגול עם גומייה.

### סרטוני הדרכה לטכניקות טייפינג

<http://www.kttape.com/>

**מטרת האתר:** מטרת האתר מסחרית - לקדם את מוצרי החברה. מטרת הסרטונים לתאר וללמד מבחר רחב של טכניקות טייפינג המתאימות לכל אזורי הגוף.

**הידע המוצע באתר:** באתר זמינים כ-50 סרטוני הדרכה משובחים של טכניקות טייפינג שונות. הסרטונים מקצועיים, ברורים (באנגלית בהירה), הדיבור רהוט וקולע. לכל מי שאוהב למידה והתנסות עצמית, עם ניסיון רב או מועט בטייפינג, הסרטונים מספקים בסיס מצויין להמשך אלתור והתאמת עבודת לצרכים הקליניים שלכם ושל המטופלים.

**מקור הידע:** מקור הידע הוא פנימי של חברת KT tape שמקורה ביוטה, ארה"ב. לפי המדווח באתרם, הצוות שלהם מורכב מפיזיותרפיסטים ומאמנים שונים ועיסוקה של החברה מתמקד ברפואת ספורט. הכותבים עצמם אנונימיים.

**נגישות האתר:** האתר מהיר זמין ומאד אטרקטיבי, אך כולו כמובן באנגלית. אין צורך להירשם, המידע פתוח ונגיש לכל. סרטוני הוידאו נפתחים במהירות ובאיכות טובה.

**תרומת האתר:** למרות המטרה המסחרית של האתר, ובדומה לחברת טרה בנד, מדובר בחברה בעלת מודעות מקצועית גבוהה, וגם יכולת שיווקית גבוהה. האתר מציע ידע קליני שימושי טוב ואיכותי, לכל מי שמתעניין בטייפינג.

מו מ ל ץ !