**קבוצת-"MS VIKINGS"**

**חוג אימוני חתירה בסירות דרקון, במרכז דניאל לחתירה בתל אביב**

**קבוצה ייעודית לחברי האגודה הישראלית לטרשת נפוצה ולבני משפחתם**

**רציונל**

מחלת הטרשת הנפוצה משפיעה על יכולת התנועה. פעילות גופנית יכולה לסייע לשמור על שרירים חזקים ולשפר את הגמישות והניידות. כמו כן, הוכח כי פעילות גופנית משפרת את בריאות המוח. לדברי החוקרים תרגילי התעמלות עשויים לסייע לחולי הטרשת הנפוצה לשמור על ניידות ומאפשרת להם שליטה רבה יותר על בריאותם!

ככלל ראוי שהתעמלות לחולי טרשת נפוצה תיתן דגש על נושאים כגון: שיפור ואתגור יכולת שיווי המשקל במנחים סטטיים ובתנועה, שיפור יכולת ייזום תנועה, שיפור תזמון התנועה. כמו כן, מומלצת שימת דגש על תנועות רוטציה של הגו.

**חתירה**, כחלק מתוכנית האימונים הכוללת, נמצאה על ידי חוקרים כמפעילת שרירים ברמה גבוהה. בעת החתירה שרירים רבים בגוף עובדים בו זמנית דבר אשר תורם רבות לחוזק השרירים, לשיווי המשקל, לסבולת לב ראה ולקואורדינציה. אופי הפעילות בסירות יכול להשתלב בצורה אידאלית עם דרכי הטיפול המומלצות לעבודה של החולים. עבודה על פי external cues- ראייתיים ושמיעתיים (החותר שלפניך בטור וקצב התוף), תנועות ארוכות וגדולות, כמו גם עבודה רציפה של שרירי הליבה מעצם הישיבה בסירה.

6907