

כשקמים בבוקר עושים טל"ת!

מה זה טל"ת?

טל"ת פירושו, טיפול לפני תנועה. זוהי פעולה שגרתית, שכל שריונר בצבא עושה, כשהוא קם בבוקר ונכנס לטנק. בטיפול כזה, שלוקח כ-5 דקות, בודקים שהצריח מסתובב כמו שצריך ואין "חריקות" למיניהן, אין נזילות, כל הציוד נמצא במקום, הכל עובד ומוכן לתנועה!

אז גם אתם מוזמנים לעשות טל"ת כל בוקר. מיד כשקמתם מהמיטה, עימדו בפיסוק קל ועשו את התרגילים הבאים:

25 סיבובי כתפיים לאחור

25 סיבובי כתפיים לפנים

10 סיבובי ראש ימינה

10 סיבובי ראש שמאלה

10 הטיות ראש למעלה ולמטה

5 סיבובי ראש 360 מעלות לימין ולשמאל.



זהו. עכשיו אפשר להתחיל את היום! הוא ירגיש לכם אחרת אחרי טל"ת שכזה. הדם זורם, הכתפיים והצוואר משוחררים, הצי' מונע וקדימה לעבודה!