

לעבוד עם הגוף
בשיתוף עם

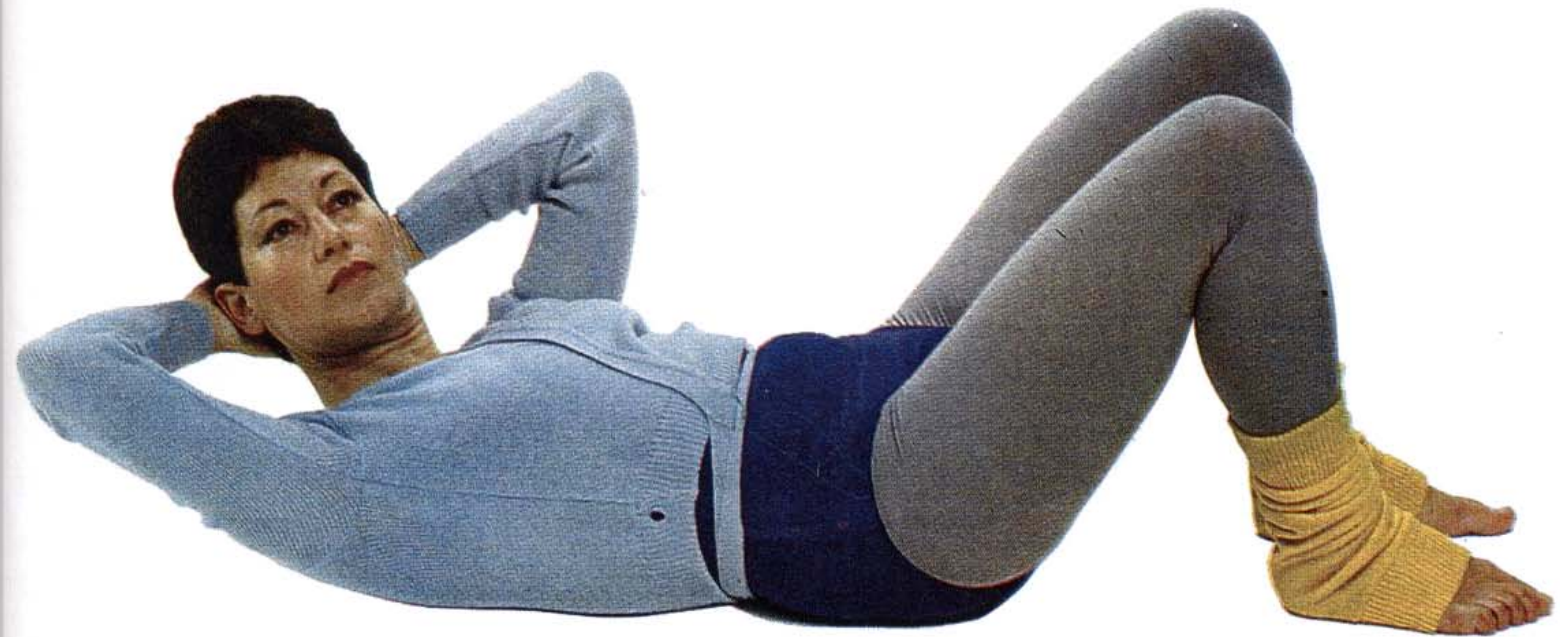
שעות כושר

הטלוויזיה החינוכית הישראלית

כתבה והדגימה: ורדית גור

מורה במכללה לחינוך גופני במכון ינגייט ויועצת ל"שעות כושר"
צילום: אודי ארנסט

לא דרך הגב - דרך הבטן



הבאה ניתנה למרכיבים הבאים:

1. עמדת-מוצא נכונה, המדגישה צמידות הגב התחתון לרצפה, לרוב בברכיים כפופות.
2. דירוג הקושי של התרגילים.
3. שילוב נשימה במהלך התרגול - נשיפה בשעת המאמץ.
4. הפעלתם של שרירי-הבטן מבלי לגייס את שרירי-הירכיים.
5. הפעלת הקבוצות השונות של שרירי-הבטן.
6. הפעלת השרירים בתנוחות שונות.

יש חשיבות רבה לערוך תרגילי-הגמשה אחדים, קלים, לאזור הגב התחתון, לפני שמתחילים בתרגילי-הבטן ובסיומם. ואל התרגילים עצמם:

משאות בדחיפה, במשיכה ובמעברים מתנוחה לתנוחה.

לא-תמיד מקבלים הסובלים מכאבי גב תחתון את ההנחיות המתאימות לביצועם של תרגילי-בטן. התוצאה - אותם אנשים מגייסים את זכרונם, ופועלים כפי שנהגו בהיותם תלמידים בבית-הספר, בחוגי-ספורט למיניהם, במועדוני-כושר ועוד. יש לזכור, שביצועם של תרגילי-בטן בקצב מהיר, בתנועות חדות ובלתי-מבוקרות, מעמדות-מוצא בלתי-מתאימות ובטווחי-תנועה גדולים מהדרוש יגביר את העומס על הגב לרמות שעלולות להזיק. במצב זה חיזוק של שרירי-הבטן עשוי להפוך לשירות-דב לאלו שמבצעים את התרגילים, וחבל. תשומת-הלב בסדרת-התרגילים

כי אצל חצי מהנבדקים באוכלוסייה עירונית נפל כוחם של שרירי-הבטן מהנורמה. ואכן, ברוב המקרים של כאבי גב תחתון באה לידי ביטוי גם חולשתם של שרירי-הבטן, מאחר שבפעילות היומיומית של האדם הממוצע מופעלים שרירי-הבטן בצורה מועטת. שריר, שאינו פועל בתדירות ובקצמה מספיקות, נחלש.

שרירי-בטן חזקים אמורים להפחית את העומס על עמוד-השדרה המותני ואת הלחץ עליו; הצטברות עומס היא אחת הסיבות החשובות ביותר לנזקים מצטברים בחלק גוף זה ולסבל הנגרם בגינם. אך לא די בשרירים חזקים. יש צורך לעשות בהם שימוש נכון, במיוחד בעת מאמצים הכרוכים בהרמת

שרירי-הבטן הם בבחינת "עקב אכילס" של הגוף. משום כך הקדשנו כתבה מיוחדת לנושא חיזוקם, ואף הדגשנו את חשיבותם בכתבות אחרות, שדנו בהרגלי-נשיאה, בהרגלי-שיבה ובהרגלי-ציבה. אורטופדים כוללים, בדרך-כלל, תרגילי-בטן כחלק מתרגיל, שעליו הם ממליצים לאנשים הסובלים מכאבי-גב כרוניים, או לאנשים שעברו התקף של כאב-גב, ואף לכאלו שעברו ניתוח בעמוד-השדרה לשם הוצאת הדיסקית הבינחולייתית.

פעולה נכונה ויעילה של שרירי-הבטן עשויה למתן את כאבי-הגב, להפחית התקפים, או, למצער, לצמצם את משך ההתקף. שרירי-הבטן אצל האזים הממוצע אינם חזקים דיים. בדיקה העלתה,

1 עמידת ידיים ורגליים -
 נשפי וכווצי את הבטן, בלי לעגל את המותן. הרפי, ואפשרי לבטן לצנوح. נשפי שוב, אספי את הבטן, ועכשיו השחילי את יד ימין בחלל שבין יד שמאל לברך שמאל. חזרי לעמדת-המוצא, ועשי כך גם עם יד שמאל ימינה. הקפידו על הנשיפה ועל כיווץ הבטן בזמן השחלת היד.



2 שכבי על הבטן - שכיבת אפיים, ידיים לצידי הירכיים, כרית מונחת מתחת לבטן. נשפי וכווצי בטן, הרפי ושאפי חליפות. חזרי על התרגיל עשר פעמים. השתדלי בכל פעם להשהות יותר את הכיווץ.



3 שכבי על הגב - שכיבת פרקדן, ברכיים כפופות אל הבטן ידיים מונחות מאחורי העורף. נשפי והרימי ראש וידיים. ספרי עד שלוש, רדי והרפי. עשי כך חמש פעמים. אחר-כך נשפי, הרימי ראש וידיים, נתקי גם את הכתפיים וגם את השכמות. ספרי עד שלוש, רדי והרפי. בפעם הבאה ספרי עד ארבע, ובפעם האחרונה - עד חמש. **הקפידו על נשימה רצופה עם פה פתוח.**



4 שכיבה על הגב - פרקדן, שתי הברכיים כפופות אל הבטן. הכפות פונות האחת אל השנייה. נשפי והרימי ראש וכתפיים. צרי בעזרת ידיך קשת מעל לראשך, ספרי עד חמש, רדי והרפי. חזרי על התרגיל לפחות שש פעמים.



5 שכבי על גבך - הידיים מאחורי העורף, כפות רגלייך על הרצפה, הברכיים כפופות. נתקי את האגן מן הרצפה תוך נשיפה וכיווץ הבטן. עתה הרימי גם ראש וכתפיים. ספרי עד חמש, רדי והרפי. חזרי על התרגיל חמש עד עשר פעמים.

6 שכביה על הגב - פרקדן, כשהידיים מאחורי העורף. ברך ימין כפופה על הבטן, ורגל שמאל כפופה על הרצפה. יד שמאל מאחורי העורף. נשפי והביאי את מרפק שמאל אל ברך ימין. ספרי עד שלוש, רדי והרפי. חזרי על כך חמש פעמים, והחליפי את מצב הידיים והרגליים.

6 שכבי על הגב - שתי הברכיים כפופות אל הבטן, הידיים מאחורי העורף. הרימי ראש וכתפיים, כשאת מפנה את מרפק ימין אל ברך שמאל ואת מרפק שמאל אל ברך ימין לחילופין. עשי כך שש פעמים, רדי ונוחי. חזרי על כל סדרה כזאת שלוש עד חמש פעמים.

7 שכיבה על צד שמאל - הברכיים כפופות. נשפי, הרימי מעט את ברך ימין, והפני את הגו תוך קירוב מרפק שמאל אל ברך ימין. ספרי עד שלוש. חזרי על כך חמש פעמים, והחליפי צד.

זכרי, הימנעי מתרגיל שמסב לך אי-נוחות מיוחדת, או גורם לך מיחושים בגבך. ייתכן, שאינך ערוכה עדיין לביצועו, או שהוא אינו הולם את צרכיך. אחרי מספר שבועות של תרגול ניתן לשוב ולנסות. גם המינון של התרגילים נתון לשיקולך האישי ולנוחותך. אם כושרך השתפר והרגשתך טובה יותר, הגבירי את המינון על-פי ההנחיה.