

# טיפוח "קשיח" לבטן הרכה

כתבה והדגימה: ורדיתה גור

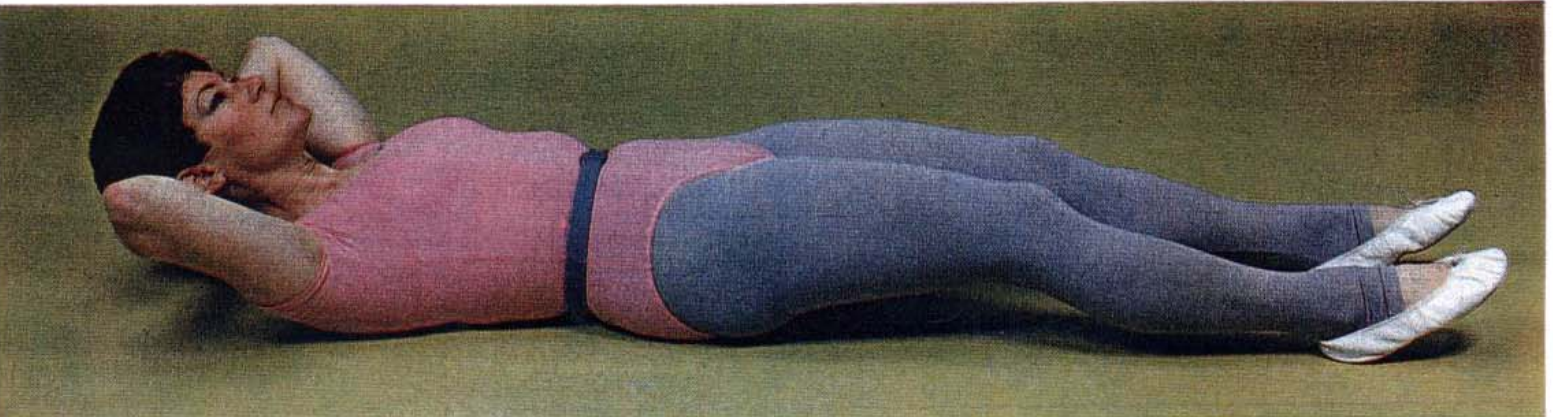
מורה במכללה לחינוך גופני במכון וינגייט ויועצת ל"שעת-כושר"

בטנך משתפלת לפניך, חגורת-שומן תפסה לה מקום של-קבע במקביל לחגורת-החצאית, או לחגורת-המכנסיים; את חשה במשיכה מוגזמת של פלג-גופך האמצעי לפניך עם תחושה של מתח, של כאב, לעתים אף כאב עמום במותן מאחור; משהו בפעולת המעיים שלך השתבש...

האם העלית בדעתך, שלכל התופעות הללו עשוי להיות מכה-משותף - מצב השרירים של בטנך! תופתעי, התשובה חיובית.

נסי מבחן קטן לשרירי-הבטן. שכבי על גבך, כשברכייך כפופות וכפות-רגלייך על הרצפה. הניחי ידייך מאחורי העורף, נשפי, נתקי ראש,

כתפיים וגבי-עליון מן הרצפה; עצרי במצב זה וספרי עד עשר. אם את נוכחת בשלב זה, כי בטנך רועדת, כתפייך מנמיכות לכיוון הרצפה, או לחילופין, השקע במותן גדל, והבטן כמו "בורחת" לפניך ומעלה, שרירי-הבטן בוגדים בך, וחולשתם יכולה להיות סיבה לכל התופעות שלעיל.



בחני את שרירי-הבטן

## להפעיל את כל השרירים בצורה נכונה

גם אם נדמה לך, שאת עומדת כל היום, או מתרוצצת, קחי פסק-זמן, והתחילי לפעול בעקביות ובצורה נכונה למען חיזוק שרירי הבטן שלך. חשוב לבצע את התרגילים כל יום - תחילה חמש פעמים ביום, ובהדרגה השתדלי לא לרדת מעשר פעמים. נקדים לתרגול קווים מנחים להפעלה נכונה של שרירי-הבטן.

א. ניתן להפעיל את שרירי-הבטן במשך כל שעות-היום בכל תנוחה ובכל עבודה, ורצוי במיוחד לעשות זאת במאמץ הכרוך בדחיפה, במשיכה, בהרמת חפץ קל - ובוודאי חפץ כבד. נשפי וכווצי את שרירי הבטן, והרי לך תרגיל-בטן, ה"צמוד" אלייך כל העת.

ב. חשוב ביותר לשלב תרגיל-נשימה בשעת התרגול; הקפידו על פה פתוח ועל נשימה רציפה. כליאת האוויר בבית-החזה בעת המאמץ עלולה להיות מסוכנת. זכרי, נשיפה עמוקה משתפת גם את שרירי-הבטן.

ג. לפני שאת מתרגלת את שרירי-הבטן,

שרירי-בטן מטופחים יסייעו בעיקר לך, האשה העובדת בישיבה, לשמור על יציבה נכונה, כשאת קמה לעמידה. שרירי-בטן חזקים חיוניים גם לעובדות בהרמת משאות, כמו גם לעקרות-הבית, לעוזרות-בית, למטפלות, לגננות ולאמהות מטופלות בפעוטות, הנושאות ילדים על כפיים, או המתכופפות פעמים רבות במשך היום לצורך איסוף חפצים הרמתם.

## גורמים המאיצים את רפיונם של שרירי-הבטן

אנו ממעיטים, בחיי-היומיום, להפעיל את שרירי-הבטן, ושריר שאינו פועל דה-יצורך, לא זו בלבד שאינו שומר על כוחו - הוא אף מאבד אותו ברבות-הימים.

תקופות הריון מגבירות את רפיונם של שרירי הבטן. כך גם עבודות הנעשות בעיקר בישיבה, שבהן אין כל הפעלה של שרירים אלו; הליכה ממושכת על עקבים גבוהים, המגבירה את נטיית האגן לפניך, וגורמת למתיחת השרירים ולרפיונם; עלייה במשקל והצטברות של שומן, שהם חלק מאותות-הזמן.

## הגנה ותמיכה לתכולת-הבטן; סיוע לפעולתה של מערכת-העיכול; הקניית יציבה נכונה לגוף-כולו.

שרירי-הבטן הם קבוצה של ארבעה זוגות שרירים, הבונים את הקיר הקדמי של אגן-הירכיים. הסיבים שלהם נפרשים בצורת שתי וערב - חלקם אנכיים, אחרים אופקיים, ויש גם אלכסוניים. מבנה זה מעניק להם כושר לשאת בלחץ שמפעילים עליהם הקרביים, הנשענים על דפנות-הבטן. שרירי-הבטן, כקבוצה, פועלים כמעין מכבש, ובדרך זו תורמים לתפקוד יעיל של מערכת-העיכול, לתמיכה ולהגנה עליה, על תכולת-הבטן בתקופת ההריון, ומסייעים בתהליך-הלידה. מיקומם במרכז-הגוף והקשר שהם יוצרים בין החזה לאגן מקנים להם תפקיד רב-משמעות בשמירה על היחס הנכון בין עקומות-השדרה, ומכאן תרומתם החיונית ליציבת הגוף-כולו.

שרירי-בטן חלשים לא יתמכו ביציבת הגוף; לא יאפשרו תפקוד תקין של איברי-הבטן הפנימיים; לא יהיו לעזר בנשימה (במיוחד במצבי-חירום); לא יתרמו להופעה אסתטית, ועלולים, בעקיפין, להיות גורם מאיץ בהופעתם של כאבים בגב-התחתון.

ה. השתדלי להפעיל את שרירי-הבטן ישירות, ולא באמצעות תרגילי-רגליים. מאוד לא מומלץ לבצע עם הרגליים את תרגילי-המספרים, כשאת שוכבת על גבך, כיון שהוא מפעיל לחץ עז על אזור הגב התחתון, ועלול לפגוע בו.

נדאי, כי את שולטת בתנועות-האגן הבסיסיות; דהיינו: את מסוגלת להגדיל את הקער המתני או להקטינו, כרצונך. שבי על עקבי-רגלייך, יד אחת מונחת על הבטן לפניך, והיד השנייה - מאחורי המותן.



כיווץ בטן עם דחיפת מותן לאחור

ד. הפעילי את שרירי-הבטן במצב, שבו השקע המתני קטן (מתנית שטוחה), או כשהוא נשמר במצבו הטבעי. הקפידי לבצע תרגילים מגוונים, שיפעילו, לסירוגין, את הסיבים האנכיים, את הסיבים האופקיים וגם את הסיבים האלכסוניים.

## עבודה פורייה ומהנה - גם בעבודה...

1 אפשר ורצוי לתרגל בעת ישיבה בעבודה, מול הטלוויזיה, בשעת-נהיגה ועוד.

א. נשפי באיטיות, ולווי את הנשיפה בכיווץ איטי של שרירי הבטן; הרפי, שאפי, וחזרי מן ההתחלה כעשר פעמים.  
ב. כשאת במקום-מושבך, הרימי ידים למעלה, הימתחי, נשפי, מוצי את שרירי-הבטן ונסי לשטח מעט את השקע המתני.  
הרפי, וחזרי על התרגיל כחמש פעמים. הורדי ידים, ואחרי מנוחה של דקה, חזרי שוב על התרגיל.



מיתוח הגו עם הכנסת הבטן

ב1

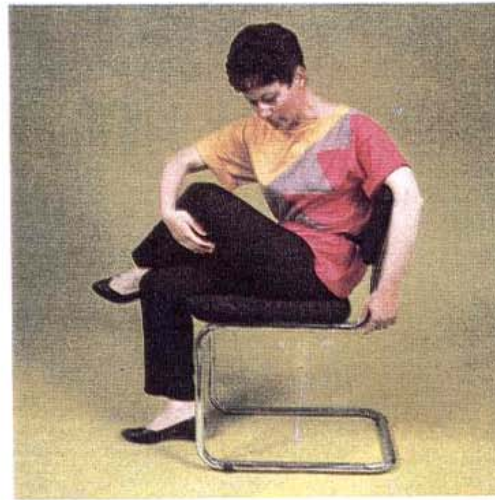


כיווץ בטן והצמדת המותן אל מסעדה-הכיסא

א1

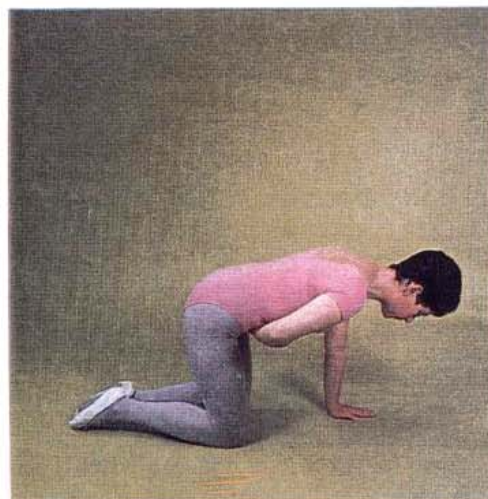


ב2



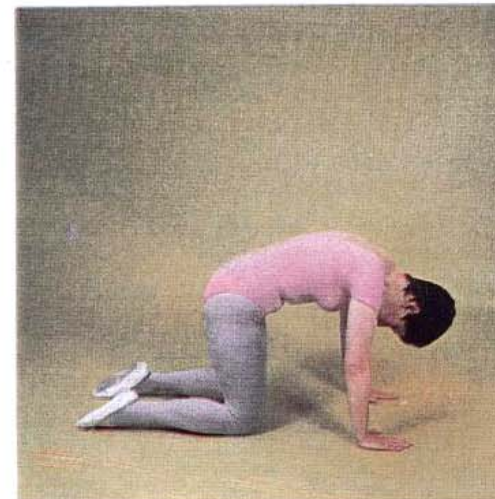
א2

2 א. את עדיין יושבת. הצליבי את רגלך הימנית מעל רגל שמאל, והניחי את ירך השמאלית על ברך ימין; נשפי, כווצי בטן, ובהיבעת שטחי את המותן מאחור, ועשי הפניית-גו קלה ימינה. הרפי, שאפי והזדקפי. חזרי על התרגיל כעשר פעמים; החליפי את מצב הידיים על הרגליים, וחזרי עשר פעמים נוספות. בתרגיל זה את מדגישה את עבודת השרירים האלכסוניים.  
ב. בצעי שוב את התרגיל הקודם, כשאת מצמידה יד לעורף.



בלי לקמר את המותן (המשך בעמ' 43)

3



לקמר את המותן

3

3 עברי לתנוחה של "עמידת שש": עמידת ברכיים וידיים. נשפי, כווצי את הבטן, והרפי חליפות. עשי זאת עשר פעמים, בלי לקמר את המותן. לאחר מנוחה של זקה חזרי עשר פעמים נוספות עם קימור המתניים. חזרי על הסדרה-כולה ארבע פעמים.

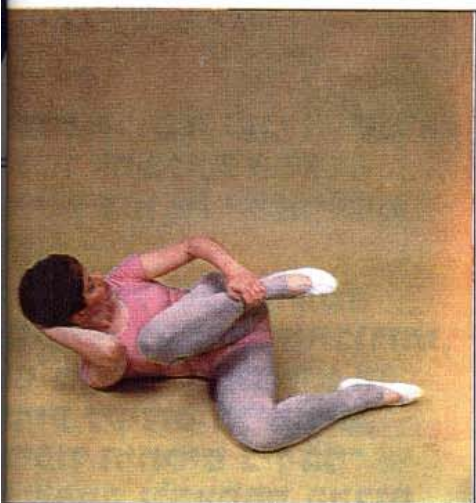
# טיפוח "קשיח" לבטן רכה

(המשך מעמ' 25)

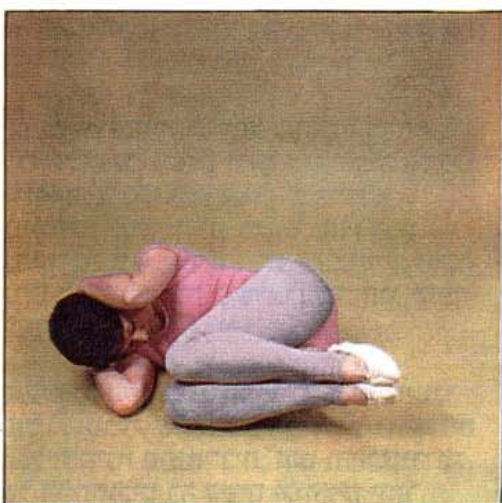
ג. שכבי על צד ימין, כשהברכיים כפופות; יד ימין מאחורי העורף, ויד שמאל מחזיקה בקרסול של רגל שמאל. נשפי וקרבי את המרפק של יד ימין אל ברך שמאל. הרפי וחזרי לעמדת-המוצא. חזרי על התרגיל עשר פעמים. עשי אותו תרגיל, כשאת שוכבת על צד שמאל.

מכווצת את הבטן; חזרי על הפעולה, הרפי ושוב מתחילה. עשי כך גם על צד שמאל.  
ב. אותה עמדת-מוצא. קרבי עכשיו ראש, כתפיים וברכיים אלו לקראת אלו.

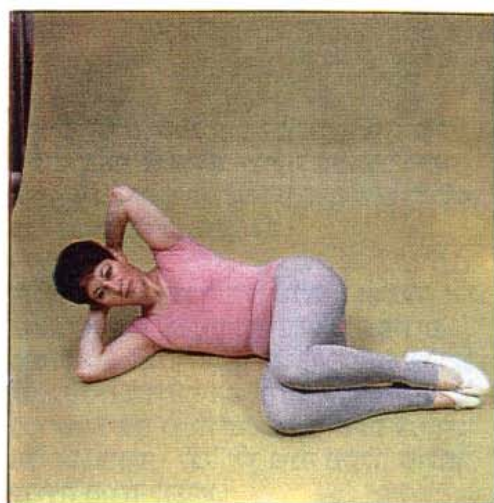
**4** שכבי על צד ימין, כשיד ימין למראשותייך ויד שמאל כפופה מאחורי העורף.  
א. כופפי את הראש אל החזה בעזרת היד, נשפי, תוך שאת



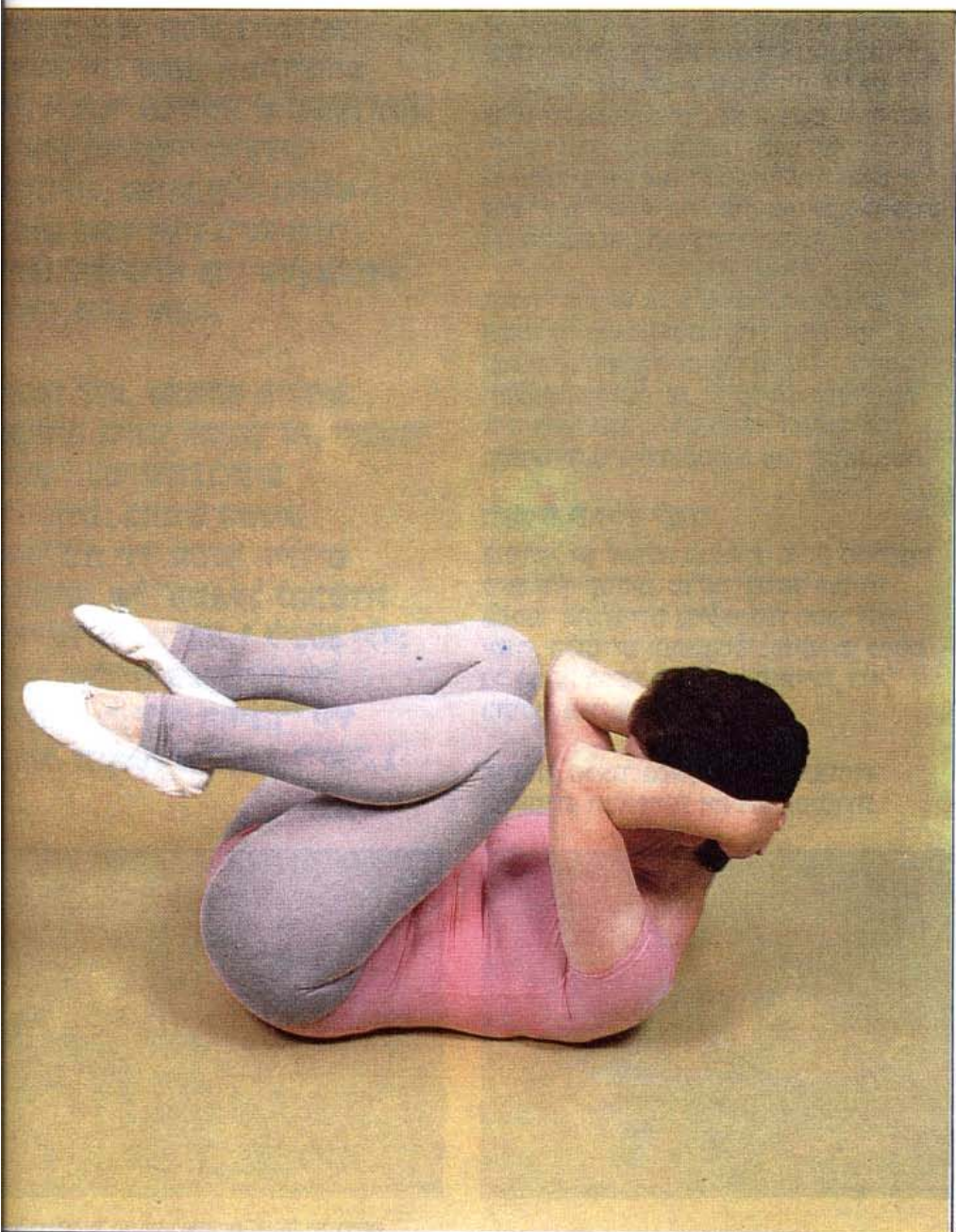
14



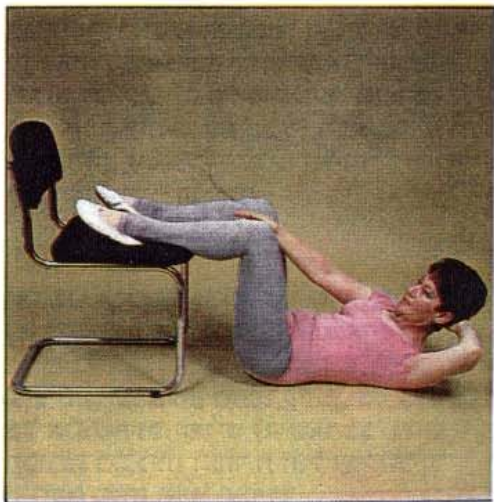
14



14



**5** עברי לשכיבת-פרקדן (על הגב), כשהרגליים כפופות בקירוס, או מונחות על כיסא, או על ספר, או על קיר, והידיים מאחורי העורף. הפני גו שמאלה, נשפי, נתקי ראש וכתפיים מרצפה, כווני את מרפק ימין אל בין הברכיים, החזירי יד לעורף, וחזרי לשכיבה. עשי כך חמש פעמים, לפני שתחליפי את כיוון ההפנייה. אל תתרוממי מעבר למודגם בצילום.



15

**6** שכיבת-פרקדן, ידיים מאחורי העורף, רגליים כפופות אל הבטן, מפושקות קמעה. נשפי, נתקי כתפיים מרצפה, וכווני את מרפקי-הידיים לכיוון הברכיים; ספרי עד ילוש, רדי ונחזי. חזרי על התרגיל לפחות חמש פעמים. הגדילי ת משך התרגול בהתאם לשיפור בכושרך.

16