

תוכן עניינים

1	תוכן עניינים
2	מבוא
2	רצפת האגן – השרירים המזונחים
2	שריר הבטן הרוחבי (Transversus abdominus muscle)
3	לפני שמתחילים באימון
3	נשימה
4	תרגיל תחישה
4	תרגיל נשימה
6	תיאור התרגילים
6	1. אימון איזומטרי של רצפת האגן
7	2. מ 0 ל 100 למצוא את 30% מתח בסיסי
8	3. הפרפר
9	4. החסידה
10	5. רגל כפופה
11	6. לוע הכריש
12	7. בלון הקסמים של רצפת האגן
13	8. השולחן (תרגיל כללי)
13	הערכות סיכום

מבוא

רצפת האגן – השרירים המוזנחים

רוב האנשים אינם מכירים את רצפת האגן שלהם ולכן קשה להם להפעיל או לשחרר את השרירים המרכיבים את רצפת האגן באופן ממוקד. הכי פשוט לתאר את רצפת האגן כערסל התומך באברי האגן. מסיבה זו, חשוב שרצפת האגן תהיה בריאה, מחד חזקה ומאידך בעלת יכולת להיות רפויה ולאפשר תפקוד אופטימלי של שלפוחית השתן, תהליך ההתרוקנות ואברי המין. אם השרירים חלשים מדי, המצב מוביל לחולשה של שלפוחית השתן וצניחה של הרחם. אם השרירים מכווצים בצורה כרונית, המצב מוביל לעצירות, ואצל נשים, גם לחוסר נוחות בעת קיום יחסי מין. מסיבות אלה, כדאי להכיר את האופן בו מתרגלים את שרירי רצפת האגן.

באופן ספציפי, נשים שילדו באופן נורמלי סובלות לעתים קרובות ממצב של חוסר איזון: השרירים האורכיים (סביב הנרתיק) נחלשים ואילו השרירים האלכסוניים (סביב פי הטבעת) מכווצים. במצב של חולשת השרירים האורכיים, עצם העצה (הסקרום) נוטה להטייה מוגזמת לפנים. עקב כך, נוצר עומס יתר על הרצועות בין האגן לעצם העצה (הסקרום) והמפרקים הקטנים של עמוד השדרה התחתון. אימון עם אפי נו מדגם ליברה, בעל ערך מיוחד במקרה כזה, משום שהוא מאפשר התרכזות בחיזוק החלק הקדמי של רצפת האגן על ידי פידבק חושי (טקטילי). באופן זה, לא רק שבעיות אי שליטה על מתן שתן נעלמות, אלא גם כאב בגב התחתון ובשרירי הישבן.

שריר הבטן הרוחבי (Transversus abdominus muscle)

בכל מקום בו מוזכרים שרירי הבטן בחוברת זו, הכוונה היא לסיבים התחתונים של שריר הבטן הרוחבים. ניתן לאתר אותם ישירות מעל עצם הפיוביס ועד קצה עצם החזה. סיבי שריר זה נעים בכיוון רוחבי סביב החלק האמצעי של הגוף.

כפי שרצפת האגן תומכת באברי האגן, כך שריר הבטל הרוחבי תומך באברי הבטן. אם שרירי הבטן חלשים, הבטן מתקמרת החוצה והאברים נמשכים מעל הרצועות התומכות בהן באזור עמוד השדרה. אם לשריר יש מתח בסיסי טוב (בשפה מקצועית "טונוס"), הבטן שטוחה והדוקה ועמוד השדרה יכול להיתמך על אברי הבטן כעל כרית מלאה מים.

שריר זה יכול גם הוא להשתנות כתוצאה מההיריון. בשליש האחרון להיריון השרירי נמתח יתר על המידה על ידי הרחם הגדל. בשבועות ובחודשים הראשונים לאחר הלידה לנשים רבות יש מעט זמן פנוי לאמן את השריר ולהשיב אותו למצב תקין.

תיווכחי, כי בחוברת זו, כתוב הרבה בנושא "**30% המתח הבסיסי**". הכוונה היא להפעלת שרירי רצפת האגן והסיבים התחתונים של שריר הבטן הרוחבי. באופן אנטומי, כמטע ולא ניתן להפריד בין שרירים אלה ולכן ברוב הפעמים שרירים אלה עובדים בצוותא, דבר החשוב ליציבות האזור שבין האגן לעמוד השדרה המותני.

תכנית לאימון שרירי רצפת האגן

באופן מדויק, שרירי הגב התחתון, אשר מייצבים את עמוד השדרה סגמנט אחר סגמנט, מתחברים לרצפת האגן ושרירי הבטן ולכן חשובים באופן מיוחד להגנה על הדיסקים הבין חולייתיים.

על מנת שקבוצות שרירים אלו יעבדו היטב אחד ביחד לשני, חשוב לבצע את התרגילים כאשר האגן **במנח ניטרלי**.

מנח ניטרלי – בשכיבה על הגב עצם הפיזיולוגית ועצמות האגן מקבילות לרצפה.

להמחשה: אפ מניחים מגש עם כוס מלאה שמפנייה על האגן – השמפנייה לא אמורה לנזול.

לפני שמתחילים באימון...

- ראשית, יש לקרוא את תיאור התרגיל על מנת להבין אותו היטב.
- יש להכיר את תפעול הבלון; להתאמן מספר פעמים בניפוח עדין של הבלון ביד אחת ואז לשחרר את האוויר.
- לדאוג לתרגל בסביבה שקטה (לסגור את הדלת, להחליש את הטלפון וכו').
- לשטוף ידיים.
- יש להכיר את אופן הנשימה הנכון לפני שמשלבים אותה בתרגול.
- התרגילים מופיעים בסדר קושי עולה ולכן מומלץ לבצע אותם לפי הסדר המוצע.
- יש לתרגל עם הבלון כאשר הוא בתוך הנרתיק רק כאשר את מרגישה שזה מתאים לך. רצפת האגן הינה אזור מאוד רגיש בגוף, תרגול עם משמעת מוגזמת אינו מומלץ. אם את בתקופת הוסת או סובלת מדלקת, אין להתאמן עם הבלון בתוך הנרתיק. ניתן, עם זאת, לעשות חלקים מן האימון ללא האפי נו מדגם ליברה או להשתמש בו לפידבק חיצוני.
- חשוב מאוד לא לנפח את הבלון לנקודה בה את חשה כאב!
- אם את חשה כאב, עלייך להפסיק את האימון ולהיוועץ ברופא. הגישה של "ללכת עד הסוף בכל הכוח" מיותרת. שרירי רצפת האגן מורכבים בעיקר מסיבי שריר המתכווצים לאט. הדרך הטובה ביותר לתרגל אותם היא עם מעט התנגדות.
- טיפ: כדי שלא יהיה לך קר בעת התרגול התוך נרתיקי באמצעות האפי נו – מומלץ לחמם את החדר. לחילופין, ניתן לגרוב גרביונים ישנים במהלך התרגול לאחר שגזרת את אזור המפשעה, על מנת לאפשר החדרת הבלון לנרתיק.

נשימה

הסרעפת היא השרירי החשוב ביותר המשתתף בנשימה. השריר נפרש ככיפה מעל אברי הבטן ויוצר חיץ בין חלל הבטן והחזה.

הסרעפת ושרירי רצפת האגן קשורים זה בזה על ידי עטיפות רקמת חיבור של חלל הבטן. עטיפות רקמת חיבור אלה מכונים פסיה והם בנויות כשני מפרסים תלויים מקבילים. לכן, נשימה תקינה, חשוב עבור תרגול רצפת האגן.

כאשר שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן רפויים לגמרי, המתואר להלן מתרחש בנשימה: בשאיפה, הסרעפת שוקעת ולוחצת על אברי הבטן אשר גורמים לרצפת האגן לרדת. בנשיפה, הסרעפת עולה שוב למעלה, הלחץ על אברי הבטן קטן ואז רצפת האגן עולה למעלה.

טכניקת נשימה זו מכונה **נשימת בטן** (נשימה אבדומינלית). היא מהווה גם מעין "עיסוי אברים" וחשובה להרפייה.

עם זאת, בזמן עמידה, ישיבה והליכה, **נשימת בטן** אינה מתאימה משום שהאגן ועמוד השדרה המתני זקוקים לכ **30% מתח בסיסי** לשם ייצוב אופטימלי.

על מנת ללמוד **30% מתח בסיסי**, יש לקרוא את ההוראות בחלק המתאר את התרגילים תחת "מ 0 עד 100 – למצוא את 30% המתח הבסיסי".

תרגיל תחישה

הדרך הקלה ביותר לחוש את תנועת הסרעפת היא כאשר שמים את רפות הידיים על הצלעות התחתונות ולנשום תוך כדי. מרגישים את תנועות רצפת האגן, אם בזמן הנשימה מניחים את קצות האצבעות על אזור הפרינאום בין פי הטבעת לפתח הנרתיק.

נשימה בריאה, אשר מאפשרת גם ייצוב סגמנטלי, מגיעה לכל שלושת אזורי הנשימה:
1/3 באזור הבטן
1/3 באזור הצלעות התחתונות
1/3 בחלק העליון של קצות הריאות
על מנת להשיג נשימה בריאה, מאוד עוזר לשלוט תחילה בכל אזור נשימה בנפרד.

נשימה צלעית צידית, כלומר נשימה באזור הצלעות התחתונות, חשובה מאוד כי לעתים חוסר בתנועה באזור הצלעות (והשרירים שמחברים ביניהן) דורשת תשומת לב מיוחדת.

תרגיל נשימה

הכי טוב לתרגל את אזורי הנשימה שונים בשכיבה על הגב תוך כדי מגע ידיים באזורים השונים:

1. **נשימת בטן (נשימה אבדומינלית)** - יש להניח יד בין עצם הפיוביס והטבור. הבטן אמורה לעלות בשאיפה ולשקוע בנשיפה.
2. **נשימה צלעית צידית** - יש להניח שתי ידיים על הצלעות התחתונות. הצלעות אמורות להתרחב לצדדים בשאיפה ולשקוע חזרה בנשיפה (כמו מטריה שנפתחת ונסגרת).
3. **נשית ריאות עלית** - יש להניח יד על עצם החזה. עצם החזה אמורה לעלות בשאיפה ולשקוע חזרה בנשיפה.

להשלמת תרגיל זה יש לשאוף בכל 3 האזורים במהלך נשימה אחת. 1/3 בטן, 1/3 צידי הצלעות ו 1/3 קצה עליון של הריאות. לאחר מכן יש לנשוף החוצה.

מאחר שסיבי הסרעפת נמתחים באופן מלא בזמן הנשיפה החוצה, חשוב לא להזניח שלב זה. נסי, אפוא, לנשוף החוצה למשך זמן ממושך יותר מאשר עלייך לשאוף פנימה.

הנשימה העמוטה המודעת יכולה לגרום לך להגיע ביתר קלות למצב של היפרונטילציה (מצב שבו יש עודף חמצן הגורם לתחושת סחרחורת). כדי להימנע ממצב זה, עשי הספקה מפעם לפעם בזמן התרגול ונשמי באופן רגיל.

תיאור התרגילים

1. אימון איזומטרי של רצפת האגן
תנוחה התחלתית: תחילה, תרגלי בשכיבה על הגב עם כרית תחת הראש והחלק העליון של הגוף. לאחר מכן תוכלי לבצע תרגיל זה בכל שאר התנוחות.

סדר הפעולות של התרגיל:
כווצי את שרירי רצפת האגן והחזיקי את הכיווץ למשך 10-15 שניות.

הדמיות להמחשה: "להרים חזרה" טמפון שמחליק מטה
לעצור את זרם השתן
להעלות את שלפוחית השתן
להרים תמר באמצעות הנרתיק

כעת עם אפי נו מדגם ליברה:
תנוחה התחלתית: על הגב, כרית או מספר כריות מתחת לראש והחלק העליון של הגוף, החדירי מחצית מהבלון (ללא אויר) לתוך הנרתיק.

- סדר הפעולות של התרגיל:
1. מלאי את הבלון עד שאת מרגישה התנגדות מינימלית (נשים שלא ילדו מעולם ירגישו התנגדות כזו ב ואילו נשים שכבר היו בהיריון עשויות לחוש התנגדות ב 3-5).
 2. כעת כווצי את שרירי רצפת האגן (מעכי את הבלון), מחט מד הלחץ אמורה לעלות דרגה אחת (למשל מ 1 ל 2), נסי להחזיק את מחט המחט במקום זה (אם אפשר, ללא תזוזה שלה) למשך 10-15 שניות.
 3. שאפי עמוק ושחררי לגמרי את שרירי רצפת האגן. תוך כדי הנשיפה: מחט מד הלחץ תנועה חזרה אחורה דרגה אחת לנקודת ההתחלה (למשל מ 2 ל 1).
 4. בזמן שחרור רצפת האגן, נפחי את הבלון בעדינו לשלב גבוה (למשל מ 1 ל 2).
 5. חזרי על סעיף 2-4 פעמיים נוספות.

הדמיות להמחשה: מעיכת לימון

באיזו תדירות? אפשרי לעצמך הפסקה קצרה לאחר התרגול הראשון ואז חזרי על התרגיל פעמיים נוספות (עם הפסקה קצרה בין הפעם השנייה לשלישית).

מטרת התרגיל: כיווץ והרפייה מודעים של רצפת האגן לשם חיזוק ואלסטיות של השרירים.

2. מ 0 ל 100 למצוא את 30% מתח בסיסי

תנוחה התחלתית: שכבי על הגב, אם יש צורך, עם כרית תחת הראש.

סדר הפעולות של התרגיל:

1. קחי שאיפה עמוקה.
2. במהלך הנשיפה, כווצי לאט את רצפת האגן ושרירי הבטן ב - 10 מדרגות דמיוניות 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100.
3. בשאיפה, לאט ובהדרגה הרפי את שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן 80 - 90 - 80 - 70 - 60 - 50 - 40 ועצרי ב 30.
4. המשיכי לנשום באופן רגיל והיי מודעת ל 30% המתח הבסיסי. "אחסני" בזיכרוןך תחושה זו של 30% על מנת שתוכלי להשתמש בה בכל עת. כעת את יכולה לעמוד ולרוץ סביב עם תחושה חדשה זו. מעניין להשוות אותה עם 0% הפעלת שרירים.

הדמיות להמחשה: מעלית עולה לקומה עשירית ויורדת חזרה לקומה שלישית.

באיזו תדירות? 3-5 פעמים.

טיפ: תמצאי, כי קל יותר לכווץ את השרירים באופן איטי מאשר לשחררם באופן איטי. לכן חזרי על תגיל זה מספר פעמים עד שתצליחי לשלוח בשחרור איטי של השרירים.

כעת עם אפי נו מדגם ליברה:

סדר הפעולות של התרגיל:

1. החדירי את הבלון נטול אויר לנרתיק.
2. נפחי את הבלון בעדינות עד שאת חשה שהתנגדות מינימלית (מחט מד הלחץ יכולה לנוע בין 1 ל 5).
3. כעת המשיכי בסדר פעולות התרגיל כפי שתואר מעלה מסעיף 1 ועד 4.
4. מחט מד הלחץ עלה בזמן הכיווץ "מ 0 עד 100" 1-3 דרגות בממוצע (אין להגיע לדרגה 10).

מטרת התרגיל: בתרגיל זה, המטרה היא למצוא כיצד מרגיש **המתח הבסיסי** של 30%. כאשר אינך שוכבת (למשל יושבת, עומדת או הולכת) שרירי רצפת האגן צריכים להיות תמיד במתח של בערך 30%.

את תשימי לב כי 30% של פעילות שרירית אינה רבה ואינה מעייפת כלל. תוכלי לתעד כיצד משתפרת היציבה שלך ועד כמה את קורנת כלפי הסובבים אותך בעקבות התרגול.

3. הפרפר

תנוחה התחלתית: שכבי על הגב, אם יש צורך, עם כרית מתחת הראש. כיפוף במפרקי הירכיים והברכיים, כפות רגליים מונחות קרובות זו לזו על הרצפה, האגן **במנח נייטרלי**.

סדר הפעולות של התרגיל:

1. שאפי הכנה לתרגול.
2. נשפי – הברך הימנית נפתחת לצד (ברך שמאל נשארת במקום, פונה לכיוון התקרה).
3. שאפי – והחזיקי תנוחה זו.
4. נשפי – הברך הימנית חוזרת חזרה למצב ההתחלתי. לבצע בצד השני.

הדמיות להמחשה: מרכז הגוף חזק אך "הרגל קלה וריקה", "עוגן" בצד השני.

באיזו תדירות? 5 פעמים בכל צד.

טיפ: התזמון חשוב תרגול זה: אלפית שנייה לפני פתיחת הברך לצד או סגירת הברך שוב, יש להשתמש תמיד ב 30% מתח בסיסי על מנת שהאגן יישאר מיוצב במהלך התנועה.

בתרגיל זה יש לשכב על משטח קשיח.

כעת עם אפי נו מדגם ליברה:

סדר הפעולות של התרגיל:

- החדירי את הבלון נטול אויר לנרתיק.
- נפחי את הבלון בעדינות עד שאת חשה שהתנגדות מינימלית (מחט מד הלחץ יכולה לנוע בין 1 ל 5).
- כעת המשיכי בסדר פעולות התרגיל כפי שתואר מעלה מסעיף 1 ועד 4.
- מחט מד הלחץ יעלה מעט בזמן **30% המתח הבסיסי** (צפי לעליה של 1/4 עד 1/2 מדרגה).
- הקושי הוא להחזיק את מחט מד הלחץ בנקודת המתח הבסיסי כאשר את מבצעת את התנועה.

מטרת התרגיל: תרגיל זה מחזק את שרירי רצפת האגן ומביא לרגישות גבוהה יותר בתחישתם.

4. החסידה

תנוחה התחלתית: שכבי על הגב, אם יש צורך, עם כרית מתחת הראש. כיפוף במפרקי הירכיים והברכיים, כפות רגליים מונחות במרחק של 10 ס"מ זו מזו על הרצפה, האגן **במנח נייטרלי**.

סדר הפעולות של התרגיל:

1. שאפי הכנה לתרגול.
2. נשפי – מתחי את הרגל הימנית למטה על הרצפה.
3. שאפי – החזיקי תנוחה זו (בלי ליצור שקע בגב התחתון ותוך שמירה על אגן יציב).
4. נשפי – כופפי את הברך הימנית שוב (תוך גרירת העקב על הרצפה).
לבצע בצד השני.

הדמיות להמחשה: הרגל מונעת באופן פסיבי על ידי מיתרים כמו בובת מריונטה.

באיזו תדירות? 5 פעמים בכל צד.

כעת עם אפי נו מדגם ליברה:

סדר הפעולות של התרגיל:

- החדירי את הבלון נטול אויר לנרתיק מחצית הדרך לתוך הנרתיק.
- נפחי את הבלון בעדינות עד שאת חשה שהתנגדות מינימלית (מחט מד הלחץ יכולה לנוע בין 1 ל 5).
- כעת המשיכי בסדר פעולות התרגיל כפי שתואר מעלה מסעיף 1 ועד 4.
- מחט מד הלחץ יעלה מעט בזמן **30% המתח הבסיסי** (צפי לעליה של 1/4 עד 1/2 מדרגה).
- הקושי הוא להחזיק את מחט מד הלחץ בנקודת המתח הבסיסי כאשר את מבצעת את התנועה.

טיפים: מעט לפני שאת מותחת את הרגל או מכופפת אותה שוב, תמיד חזרי ל **30% מתח בסיסי** כדי שהאגן יישאר יציב במהלך התנועה.

בתרגיל זה יש לשכב על משטח קשיח.

במהלך תרגיל זה, יש להקפיד שהאגן תמיד יישאר **במנח נייטרלי**. ניתן להשיג זאת כאשר עצם הפיוביס ושתי עצמות האגן בקו המקביל לרצפה.

מטרת התרגיל: תזמון טוב בין נשימה וכן חיזוק מושכל של רצפת האגן.

5. רגל כפופה

תנוחה התחלתית: שכבי על הגב, כיפוף במפרקי הירכיים והברכיים, כפות רגליים מונחות במרחק של 10 ס"מ זו מזו על הרצפה, האגן **במנח נייטרלי**.

סדר הפעולות של התרגיל:

1. שאפי הכנה לתרגול.
2. נשפי – כופפי את הברך הימנית לכיוון החלק העליון של הגוף (90 מעלות בין הגו והירך).
3. שאפי – החזיקי תנוחה זו (תוך שמירה על אגן יציב).
4. נשפי – החזירי רגל ימין למקום.
לבצע בצד השני.

הדמיות להמחשה: הרגל מונעת באופן פסיבי כמו בובת מריונטה כך שהאגן לא נופל לצד אחד, מה שיכול לעזור הוא לדמיין "עוגן" בצד הנגדי לרגל העובדת.

באיזו תדירות? 5 פעמים בכל צד.כעת עם אפי נו מדגם ליברה: תוך נרתיקיסדר הפעולות של התרגיל:

1. החדירי את הבלון נטול אויר לנרתיק מחצית הדרך לתוך הנרתיק.
2. נפחי את הבלון בעדינות עד שאת חשה שהתנגדות מינימלית (מחט מד הלחץ יכולה לנוע בין 1 ל 5).
3. כעת המשיכי בסדר פעולות התרגיל כפי שתואר מעלה מסעיף 1 ועד 4.
4. מחט מד הלחץ יעלה מעט בזמן **30% המתח הבסיסי** (צפי לעליה של 1/4 עד 1/2 מדרגה).
5. הקושי הוא להחזיק את מחט מד הלחץ בנקודת המתח הבסיסי כאשר את מבצעת את התנועה.

או עם אפי נו מדגם ליברה: חיצוניסדר הפעולות של התרגיל:

6. הניחי את הבלון בגובה הטבור ומול החלק התחתון של עמוד השדרה המתני.
7. נפחי את הבלון 6-8 פעמים.
8. הטי את האגן מספר פעמים למעלה (עמוד שדרה מתני על הרצפה) ולמטה (שקע בגב התחתון) ושימי לב כיצד מגיבה מחט מד הלחץ (כאשר האגן מוטה למעטה, המחט עולה למעלה, כאשר האגן מוטה מטה, המחט יורדת למטה).
9. חפשי את **המנח הנייטרלי של האגן** – בדיוק בין שתי נקודות הקיצון.
10. כעת המשיכי בסדר פעולות התרגיל כפי שתואר מעלה מסעיף 1 ועד 4.
11. המטרה כעת היא להמשיך לתרגל בלי שהמחט תנועה מעלה ומטה.

מטרת התרגיל: קואורדינציה טובה בין שרירי רצפת האגן, שרירי הבטן והגב בשילוב נשימה.

טיפ: באופן זה האפי נו מדגם ליברה הופך לאביזר אימון לאישה ולגבר.

6. לזע הכריש

תנוחה התחלתית: שכבי על הצד, שתי רגליים כפופות ב 90 מעלות, הברכיים מונחות זו על זו, הברכיים בהמשך לגב, הזרוע התחתונה פשוטה מעלה, היד העליונה מונחת מול הצלעות על הרצפה, התארכות בין הראש לעצם הזנב תוך שמירה על קימורי עמוד השדרה, האגן **במנח נייטרלי**.

סדר הפעולות של התרגיל:

1. שאפי הכנה לתרגול.
2. נשפי – הברך הימנית נפתחת מעלה כאשר כפות רגליים נשארות במגע.
3. שאפי – החזיקי תנוחה זו (תוך שמירה על אגן יציב).
4. נשפי – ברך ימין חוזרת באיטיות לתנוחה ההתחלתית. לבצע בצד השני.

הדמיות להמחשה:

"רגל ריקה, קלה"

האריכי את עצם המושב (ischium) העליונה לכיוון הקיר כדי שעמוד השדרה, באזור המותן לא יהיה על הרצפה אלא במקביל לרצפה. תארי מנהרה קטנה מתחת למותן.

באיזו תדירות? 10 פעמים לצד ימין ואחר כך 10 פעמים לצד שמאל.

או עם אפי נו מדגם ליברה (חיצוני):

כדי לשלוט ביציבות, הניחי את האפי נו מדגם ליברה בגובה הטבור בין המותן לרצפה (מתחת לגב). נפחי את הבלון 6-8 פעמים בערך ושימי את מד הלחץ במקום שבו תוכלי לראות אותו. בזמן התרגול, המחט של מד הלחץ לא אמורה לזוז.

מטרת התרגיל: חיזוק השרירים שעושים רוטציה חיצונית של הירכיים.

לתרגל יציבות בין אגן לעמוד שדרה מתני.

התמקדות: להפעיל **30% מתח בסיסי** אלפית שנייה לפני סיבוב חיצוני של הירכיים.

7. בלון הקסמים של רצפת האגן

עם אפי נו מדגם ליברה:

תנוחה התחלתית: שבי זקוף על כסא, שתי כפות רגליים מקבילות ובמגע מוחלט עם הרצפה, הברכיים בזווית של 90 מעלות.

סדר הפעולות של התרגיל:

- נפחי את הבלון כ 10 פעמים כדי שגודלו יהיה כגודל אגס.
- שבי במרכז הבלון כך שאת מרגישה אותו במרכז בין עצם הפיוביס, עצם הזנב ושתי עצמות המושב (ischium).
- הישארי יושבת זקופה כשתי דקות על הבלון.
- את יכולה לנצל את הזמן לנשימה מודעת בכל שלושת אזורי הנשימה.
- הוציאי את הבלון החוצה ושימי לב:
 - מה השתנה?
 - האם קל לך יותר לשבת זקוף כעת?

מטרת התרגיל: תרגיל זה מרפה את שרירי רצפת האגן. זה חשוב בייחוד אם את יושבת למשך פרקי זמן ארוכים או אם באופן כללי את מעוניינת להרפות את שרירי רצפת האגן.

טיפים: גמישות הבלון מותאמת למשקל גוף נורמלי. אם את סובלת מעודף משקל, אנא השתמשי במגבת מקופלת לתרגול זה.

שוב, האפי נו מדגם ליברה הופך לאביזר אימון לאישה ולגבר!

8. השולחן (תרגיל כללי)

תנוחה התחלתית: עמידת שש, הברכיים בקו הירכיים, כפות הידיים בקו הכתפיים, אורך בין הראש ועצם הפיוביס תוך שמירה על קימורי עמוד השדרה, האגן **במנח נייטרלי**.

סדר הפעולות של התרגיל:

1. שאפי הכנה לתרגול.
2. נשפי – דחפי את הרגל אחורה כנגד הרצפה ואם יש צורך, הרימי את הרגל מעט מעל הרצפה.
3. שאפי – והחזיקי תנוחה זו (האגן מיוצב).
4. נשפי – החזירי את הרגל הימנית לתנוחה ההתחלתית. לבצע בצד השני.

הדמיות להמחשה:

קו מחבר בין קצה עצם החזה ועצם העצה (הסקרום). האריכי את קצה הקודקוד קדימה. האריכי את עצם המושב (ischium) ישירות לכיוון הקיר מאחורייך. "רגל ריקה, וקלה" הרימי באמצעות שרירי הבטן את אברי הבטן מעלה לכיוון עמוד השדרה (בזמן זה אין לשנות את קימורי עמוד השדרה).

באיזו תדירות? 5 פעמים בכל צד.

מטרת התרגיל: תרגיל לכל הגוף עם התמקדות בהפעלת **30% מתח בסיסי** אלפית שיניה לפני הסיבוב החיצוני של השרירים ובמהלך התנועה מבלי לאבד את **המנח הנייטרלי** של האגן.

טיפים: הכיני היטב את הרגל המייצבת על הרצפה לעבודת שיווי משקל על ידי כיווץ מבעוד מועד של השרירים שעושים רוטציה חיצונית בירך ושרירי הישבן. אנשים מאומנים יכולים להוסיף לתרגיל הרמת יד נגדית מהרצפה. תרגיל זה אינו מתאים לשימוש של אפי נו מדגם ליברה.

הערכות סיכום

- שטפי את הבלון לאחר כל סדרת תרגולים.
- אם את מתרגלת עם הבלון את התרגול החיצוני והתוך נרתיקי, יש לנקות היטב את הבלון לפני כל תרגול תוך נרתיקי.
- נסי לשלב את התרגול לסדר היום שלך, כלומר, כנסי ל **30% מתח בסיסי** לפני קימה מהמיטה בבוקר, לפני שאת מרימה את כוס הקפה, לפני שאת נכנסת לרכב.
- תרגלי נשימה בריאה לעתים קרובות עד כמה שניתן.
- הקדישי זמן לרצפת האגן, לגופך וליותר הנאות בחיים.