

שלום לכולן.

לפניכן הקדמה המסבירה על הטרימסטרים השונים של ההיריון ומה מאפיין כל טרימסטר. על מה מומלץ באופן כללי לעבוד עם ההריונית וממה להימנע מערך שיעור לנשים בהיריון חצי שעה מזרן וחצי שעה רפורמר כולל תרגיל המעלית.

אם יש שאלות אשמח לענות :)



הקדמה

תקופת ההיריון מאופיינת ב-3 טרימסטרים.

טרימסטר ראשון

עד חודש 3 – תחילת ההיריון מאופיינת בבחילות הקאות וסחרחורות. עייפות גדולה יותר.

מומלץ להגביה את הראש ולהימנע מתרגילים שהראש למטה (לדוגמה ירידה ב-roll down מעמידה כלפי מטה) זה מגביר בחילות וסחרחורות.

מבחינת התרגילים ההריונית יכולה בשלב הזה להתאמן כרגיל כפי שהיתה רגילה. להתחיל לעבוד על חיזוק רצפת האגן (תרגיל המעלית שמופיע במערך השיעור)

טרימסטר שני

חודש רביעי עד שישי.

טרימסטר הכי "נוח" כי כבר בשלב הזה אין בחילות הקאות וסחרחורת מנגד הבטן עדיין לא גדולה וכבדה.

בשלב זה יש כבר לבצע התאמות תרגילים באופן הבא:

*לא לתת תרגילים שיוצרים לחץ תוך בטני – תרגילים שמצריכים הרמת בית חזה כמו chest lift או תרגילים ששתי הרגליים באוויר.

*לא לתת שכיבה על הבטן- כי לרוב זה כבר לא נוח להן

*לא לתת פיתולים שבית החזה פונה לכיוון אחד והרגליים לצד השני- עלול לגרום להפרדות שיליה. (לדוגמה מתיחה בשכיבה על הגב כשהאגן והברכיים מוטים לצד אחד והידיים לצד השני)

*לא למתוח את ההריונית חזק מידי

מה מומלץ לתת?

חיזוק והארכת זוקפי הגב (בישיבה לדוגמה פיתולים וכפיפות צידיות)

תנועתיות עמוד השדרה- לדוגמה pelvic ball ,cat ,bridging

חיזוק רחב בטני- שריר הבטן העמוק שתומך באיברים הפנימיים ביניהם הרחם ושלפוחית השתן.

כמו כן, רחב בטני חזק יצור דופן בטן חזקה שתיצור תמיכה בעמוד השדרה ובגב ותפחית עומסים.

חיזוק רחב בטני הוכח מחקרית כשריר שמשפיע על רצפת האגן –

כאשר הרחב בטני חזק עומסים תוך בטניים כמו שיעול וצחוק יוצרים פחות לחץ על רצפת האגן.

וככל שהרחב בטני חזק הוא יוצר גם הרמה של רצפת האגן כלפי מעלה.

חיזוק ממוקד לרצפת האגן- תרגיל המעלית. לחבר את המתאמנות לרצפת האגן וללמד אותן

באמצעות הנחיות כיצד לשלוט בשריר- לכווץ ולהרפות.

טרימסטר שלישי

חודשים שביעי עד תשיעי.

טרימסטר זה מאופיין במשקל רב שההריונית העלתה. בזמן ההיריון מעלים 15 קילו בממוצע.

בזמן זה יש פעמים רבות לחץ על הגב שנגרם משינוי מרכז הכובד

דליות ברגליים. כאבי ברכיים. לחץ על רצפת האגן. לחץ על מפרקי הירך.

תכיפות במתן שתן.

מומלצים כל התרגילים שרשמתי בטרימסטר השני.

ובנוסף-

לא לתת יותר מ-10 דקות על הגב. בגלל הבטן הגדולה עלולה ללחוץ על עורק ראשי ולא להזרים דם בצורה תקינה. אם ההריונית בכל שלב מרגישה סחרחורת אל תלחצי- השכיבי אותה על צד שמאל.

עדיפות למנחים של שכיבה על הצד ועמידת שש.

לתת תרגילי תנועה למפרקים- מעגלים במפרקי הירך, מעגלים במפרק הקרסול.

להרים רגל אחת למעלה להזרים דם מהקרסול כדי להוריד נפיחות.

ישיבה על כדור פיזיו – תנועה לאגן ולגב (מעגלים, גלגול אגן קדימה ואחורה, ימינה ושמאלה).

תנוחת המנוחה- קשה להן כבר להיות בתנוחת המנוחה. יכולות להיות בתנוחת המנוחה על כדור גדול(לחבק אותו להתנדנד מצד לצד).

אם אתן עושות מסאז' לחיצות בסוף שיעור- לא ללחוץ חזק.

מערך שיעור לנשים בהיריון (חצי שעה מזרן חצי שעה רפורמר)

שיעור מזרן

שכיבה על הגב

רגליים כפופות, פיסוק ברוח אגן, קשת ניטרלית בגב

כפות הידיים על הצלעות - נשימות

גלגולי אגן - apt ו-ppt

Bridging

Shoulder bridge (עם ניתוק רגל מודיפקציה למי שקשה - לתמוך עם הידיים באגן/לא להרים אגן גבוה/לא לנתק רגל רק להמשיך לעלות ולרדת חוליה חוליה)

נחליק את 2 הרגליים על הרצפה. וניישר אותן.

נכופף את ברך ימין לכיוון בית החזה ונצייר מעגלים עם הקרסול 5 מעגלים לצד אחד ו- 5 לצד השני. לעבור בכל הנקודות להרגיש מסאז' לקרסול.

נשאיר את כף הרגל ניטרלית

Knee stirs מעגלים לתוך מפרק הירך (להרגיש את השחרור במפרק)

Leg circles רגל מתיישרת לתקרה נצייר מעגלים מתוך מפרק הירך אגן יציב (מומלץ לכופף את הרגל השניה להקלה על הגב התחתון)

נחליף רגליים-

מעגלים בקרסול

Knee stirs מעגלים במפרק הירך רגל כפופה

Leg circles מעגלים עם רגל ישרה

Knee sways 2 הרגליים כפופות כפות הרגליים על הרצפה. ידיים ארוכות לצידי הכתפיים.

עם השאיפה נטה את 2 הרגליים ימינה אגן מתרומם שכמות נשארות צמודות למזרן

נוציא אוויר, נכניס בטן ונמשוך את הרגליים למרכז

צד שני

וכך מצד לצד

נשאיר את הרגליים בהטיה לימין ונתגלגל לשכב על צד ימין.

שכיבה על צד ימין

יד ימין ארוכה מתחת לראש. רגליים ישרות וארוכות בקו האגן. מי שמרגישה לחץ בגב מעט קדימה מקו האגן.

ניקח אוויר

בהוצאת אוויר רגל עליונה מתארכת ועולה לקו האגן

ניקח אוויר רגל מתארכת ויורדת

10 חזרות- להדגיש אורך ושמירת אגן יציב.

נשאיר את הרגל העליונה למעלה ונצייר מעגלים- 5 לכל כיוון- להמשיך להאריך את הרגל תוך תנועה.

נוריד את הרגל לרגע מנוחה.

נכופף את הרגל התחתונה לכיוון בית החזה.

הרגל העליונה שובה מתרוממת לקו האגן. נצא ל-side kick

2 בעיטות קצביות קדימה בפלקס והארכה לאחור בפוינט.

2 נשיפות ב-2 הבעיטות קדימה. שאיפה בהתארכות של הרגל אחורה.

לשמור אגן וגב יציבים- לא לגלגל אגן קדימה או אחורה. לא לקמר או לקער את הגב.

נכופף את 2 הברכיים אל בית החזה. כפות הידיים מונחות על הבטן ניקח כאן כמה נשימות עמוקות אפשר לעצום רגע עיניים ולהרגע. להישאר כאן עם הנשימות כמה רגעים.

ישיבה

נעלה דרך הצד לישיבה – כל ישיבה שנוחה להריונית- מזרחית או עם רגליים ישרות אפשר לתת הגבהה לאגן בעזרת משולש או לגלגל מגבת אם אין משולש.

Torso twist ידיים ישרות מעבר לראש- נשיפה פיתול לימין שאיפה להתארך למרכז.

צד שני.

חשוב שהגב יהיה ישר אחרת נפספס את החיזוק של זוקפי הגב. (אפשר להניח משולש מתחת לישבן)

חשוב שהאגן ישמר יציב (במיוחד אם הן עם רגליים ישרות) כדי שהפיתול יוצר בגב .

Leg pull back support (מודיפיקציה)

נניח את כפות הרגליים על הרצפה פיסוק ברזבאגן.

ידיים מונחות קצת אחורה מקו הישבן כשכפות הידיים פונות לכיוון הגוף. (אפשר לשנות פוזיציה אם לא נוח)

נשיפה נרים את האגן

שאיפה לרדת בשליטה (לא ליפול)

10 חזרות.

התרגיל מחזק את חגורת הכתפיים וכל השרירים שתומכים בה- דלתא, טרפז, triceps

שכיבה על הגב

נרד חוליה חוליה לשכיבה על הגב- אפשר גב דרך הצד
נתרגל עכשיו את תרגיל המעלית לחיזוק רצפת האגן.

בואי נבין איפה השרירים הללו.

קחו אוןיר דרך האף אל הצלעות הרחיבו צלעות לצדדים
והוציאו דרך הפה כמו דרך קש.

שוב לקחת אוויר ולהוציא אוויר

נשימות 4X

בנשיפה הבאה כווצו את שרירי רצפת האגן כאילו אתן מתאפקות לפיפי

קחו אוויר- הרפו בעדינות בלי ללחוץ

שוב, נוציא אוויר נכוץ שרירי רצפת אגן

ניקח אוויר להרפות בשליטה.

עכשיו נדמה את שרירי רצפת האגן שלנו למעלית.

קחו אוויר בהוצאת אוויר כווצו את שרירי רצפת האגן

והתחילו להרים אותו כלפי מעלה לכיוון הבטן-

קומה 1 להרים

קומה 2 עוד להרים

קומה 3 – עוד להרים

לאט ובשליטה להרפות (בלי ללחוץ)

קומה 2 –

קומה 1

ולשחרר לגמרי .

לתרגל מספר פעמים איתן.

המשיכות לכווץ לעלות ולרדת קומות.

תוך כדי שהן מתרגלות לראות- שהן לא מגלגלות אגן אחורה, לא מכווצות ישבן. שומרות על פנים רגועות.

לשאול אותן- את מרגישה שאת מפעילה את שרירי רצפת האגן?

להגיד להן- אתן צריכות להרגיש את השליטה בשרירים הללו- בכיווץ ובהרפיה.

כמו שעכשיו אני אומרת לכן להזיז אצבע וזה ברור לכן מה לעשות כדי להזיז אותה.

האם אתן מרגישות אותה הבנה מה צריך לעשות כדי להפעיל את השרירים הללו?

מעולה!

נתגלגל לצד שמאל –

שכיבה על צד שמאל

יד ימין ארוכה מתחת לראש. רגליים ישרות וארוכות בקו האגן. מי שמרגישה לחץ בגב מעט קדימה מקו האגן.

ניקח אוויר

בהוצאת אוויר רגל עליונה מתארכת ועולה לקו האגן

ניקח אוויר רגל מתארכת ויורדת

10 חזרות- להדגיש אורך ושמירת אגן יציב.

נשאיר את הרגל העליונה למעלה ונצייר מעגלים- 5 לכל כיוון- להמשיך להאריך את הרגל תוך תנועה.

נוריד את הרגל לרגע מנוחה.

נכופף את הרגל התחתונה לכיוון בית החזה.

הרגל העליונה שובה מתרוממת לקו האגן. נצא ל-side kick

2 בעיטות קצביות קדימה בפלקס והארכה לאחור בפוינט.

2 נשיפות ב-2 הבעיטות קדימה. שאיפה בהתארכות של הרגל אחורה.

לשמור אגן וגב יציבים- לא לגלגל אגן קדימה או אחורה. לא לקמר או לקער את הגב.

נכופף את 2 הברכיים אל בית החזה. כפות הידיים מונחות על הבטן ניקח כאן כמה נשימות עמוקות אפשר לעצום רגע עיניים ולהרגע.

אם את מעבירה שיעור של שעה מזרן אז אפשרי...

לתת אחרי תרגיל המעליתו עוד תרגילים לדוגמה- leg slides , hip release.

להוסיף לשיעור תרגילים בעמידת שש- cat. לנתק רגל רגל. יד יד תוך שמירה על אגן יציב.

לתת תרגילים בישיבה על כדור פיזיו- תנועתיות של עמוד השדרה.



חצי שעה רפורמר- (שימי לב שהקפיצים משתנים מיצורן ליצורן של מיטה)

Foot work

רגליים מקבילות- 10 חזרות

רגליים ב-V 10 ספירות

כריות על הבר Lower and lift (עקבים יורדים מתחת ומעל הבר)

Second position פוזיציה לטרלית (עקבים בקצוות הבר הברכיים בפיוק עמו צפרדע)

פוזיציה מדיאלית- כפות רגליים וברכיים ב-turn in

דרך הצד להתרומם ולהוריד קפיץ אחד. לשכב חזרה על הגב.

One leg- רגל אחת על הבר ורגל שניה ב-90/90 סטטית.

להריוניות עם בטן ממש גדולה או כאלה שלא נוח להן לשכב על הגב

ניתן לתת את ה-foot work בשכיבה על הצד כשהרגל התחתונה כפופה על המשטח והרגל העליונה על הבר דוחפת בפוזיציות שונות)

רצועות בידיים

רגליים מונחות על הבר.

למשוך עם הידיים את הרצועות מלמעלה כלפי מטה את המשטח 10 חזרות.

לפתוח ידיים לצדדים (לצורה של T) ולמשוך רצועות לצידי הגוף.

מעגלים.

*בדרך כלל מבצעים את התרגיל עם רגליים כפופות במנח שולחן או ישירות לתקרה

בווריאציה הזו הרגליים מונחות על הבר וככה אין לחץ תוך בטני, אבל חשוב לעבוד עם קפיצים יותר חזקים מאשר כשהרגליים באוויר, כדי שהן ירגישו התנגדות משמעותית.

אם ההריונית יכולה ונוח לה היא יכולה במקום להניח רגליים על הבר לכופף אל בית החזה בחודשים יותר מוקדמים כאשר הבטן לא גדולה מאוד. אח"כ יהיה לה קשה יותר לכופף את הברכיים לבית החזה.

נשכב על צד

בר שטוח. קפיץ אחד אדום (תלוי בסוג היצרן תבדקו לפני השיעור). ראשיה מורמת.
רגל תחתונה כפופה. להניח רגל עליונה ברצועה (קשת כף הרגל). ולישר אותה.
לקחת את הגב והאגן מעט אחורה על המשטח. גב ישר.
נניע את הרגל קדימה ואחורה- 10 חזרות.
לשמור אגן יציב. גב ישר. תנועה של הרגל במפרק הירך בלבד.
מעגלים- לכיוון אחד ולכיוון השני.

לכופף את הברך ולהניח את הרצועה מעל הברך.
ברכיים כפופות. ברכיים וכפות רגליים צמודות אחת אל השניה.
נשיפה- לפתוח ברך לתקרה (כמו ספר שנפתח) לשמור כפות רגליים צמודות
תנועה ממפרק הירך. לא לקחת את האגן אחורה.
מרגישים את החיזוק של שרירי הישבן (gluteus maximus) 10 חזרות
מעגלים מתוך מפרק הירך- רגל נשארת כל הזמן כפופה להקפיד איתן שהתנועה מגיעה ממפרק
הירך ולא הברך.

נחזיר רצועה למקום.

ישיבה מזרחית

נשב ישיבה מזרחית לכיוון הבר קפיצים אדום וצהוב
גב צמוד לכותפות. רצועות בידיים. אם הגב לא ישר להניח משולש ניתן גם לשבת על קופסה לרוחב.
נשיפה נמשוך את הרצועות ידיים עולות מול בית החזה
שאיפה להוריד לצידי הגוף – לשמור על מתח ברצועות
5-10 ספירות.

להשאיר ידיים מול בית החזה- hug a tree

לקחת אוויר לפתוח ידיים לצדדים

להוציא אוויר לסגור מול בית החזה.

5-10 ספירות.

מעגלים 5-10 ספירות.

להוציא אוויר בחלק שמושכים את הרצועות.

נוריד קפיץ כחול

נשכב על צד ימין.

שכיבה על הצד השני

בר שטוח. קפיץ אחד אדום (תלוי בסוג היצרן תבדקו לפני השיעור). ראשיה מורמת.
רגל תחתונה כפופה. להניח רגל עליונה ברצועה (קשת כף הרגל). ולישר אותה.
לקחת את הגב והאגן מעט אחורה על המשטח. גב ישר.
נביע את הרגל קדימה ואחורה- 10 חזרות.
לשמור אגן יציב. גב ישר. תנועה של הרגל במפרק הירך בלבד.
מעגלים- לכיוון אחד ולכיוון השני.
לכופף את הברך ולהניח את הרצועה מעל קו הברך.
ברכיים כפופות צמודות אחת אל השניה.
נשיפה- לפתוח ברך לתקרה (כמו ספר שנפתח) לשמור כפות רגליים צמודות
תנועה ממפרק הירך. לא לקחת את האגן אחורה.
מרגישים את החיזוק של שרירי הישבן (gluteus maximus) 10 חזרות
מכלים מתוך מפרק הירך- רגל נשארת כל הזמן כפופה להקפיד איתן שהתנועה מגיעה ממפרק הירך
ולא הברך.

נחזיר רצועה למקום.

נעלה דרך הצד לישיבה – נרים בר לאמצע קפיצים אדום וכחול.

נשכב על הגב

מתיחות עם רצועה אחת

נניח את הרצועה הימנית ברגל ימין

רגל ימין בקרוס פנימה על רגל שמאל. הרגל שמאל מונחת על הבר למשוך עקב מתחת לבר
להעמקת המתיחה-

להשאר כמה רגעים, לנשום למתיחה

רגל ימין באמצע והרגל שעל הבר כפופה- אגן לא מתגלגל אחורה

להשאר כמה רגעים, לנשום למתיחה

לשחרר רצועה. להחליף לרצועה השמאלית ולרגל שמאל.

תרגילים נוספים שניתן לתת-

סדרת ה-side sit ישיבה מזרחית לצד הבר- תרגילים עם רצועות בידיים

Abduction/adduction/internal rotation/external rotation

בתולת הים (בלי הפיתול רק מתיחה צידית)

Stomach massage – עם פשיטה לגב מעולה לפתיחת בית החזה מעולה לשחרור לחץ מהסרעפת
ונשימה קלה יותר.

Elephant - עם גב עגול וגב ישר. (מחזק ומותח זוקפי גב)