

## מערך שיעור בסיסי ואפשרויות התקדמות לתרגול רצפת אגן קבוצתי

### תמר בן הודה, תמר צור מנור, הדר שוורץ

מבוסס בחלקו על המאמר:

Torelli, Luiza, et al. "Effectiveness of adding voluntary pelvic floor muscle contraction to a Pilates exercise program: an assessor-masked randomized controlled trial." *International urogynecology journal* (2016): 1-10.

מאמר זה בדק נשים צעירות שטרם ילדו ושמצליחות לגייס בצורה נכונה את רצפת האגן בפרוטוקול תרגילי פילאטיס בסיסיים עד מתקדמים. המדגם חולק לשתי קבוצות- אחת תרגלה את פרוטוקול התרגילים עם הנחיות לגיוס ר"א והשנייה ללא הנחיות אלה. הקבוצה שתרגלה עם הנחיות שיפרה כוח ר"א בצורה משמעותית לעומת הקבוצה השנייה. יש לשים לב לאוכלוסיית המדגם.

במידה שבחרתן להשתמש בתרגילים אלה מומלץ להקפיד על בדיקה מקדימה של כל המשתתפות לאישור גיוס נכון של רצפת האגן בזמן התרגול.

מספר החזרות בכל תרגיל יכול לנוע בין 4-5 למספר גבוה יותר 10-12. המטרה היא להגיע לעייפות אך לשמור על ארגון הגוף ועל איכות הבצוע. ניתן לשלב אביזרים כגון כדור קטן (Over Ball) או גומייה (Tera Band) להדגשת פעילות השרירים המקרבים או המרחיקים של הירך בהתאמה.

שימו לב: התמונות נועדו להמחשת המנח הכללי. ההנחיות הכתובות מכילות

שם התרגיל	תיאור	הערות	תמונה
נשימה בשכיבה	שכיבה בברכיים כפופות. נשימה מלאה, שאיפה מלאה ואיטית תוך הנחייה למילוי אזור הצלעות התחתונות והמותניים	יש לבצע הסתכלות על נשימה אצל כל משתתפת ולאזן בין נשימה חזית ובטנית.	
גיוס ר"א בסיסי	בנשיפה, גיוס שריר ר"א והחזקה למשך 10 שניות	מומלץ להנחות בהתלהבות ולעודד את המשתתפות להמשך גיוס והחזקה בעיקר לקראת סוף הכיווץ.	ניתן לבצע במנחים הבאים: <ul style="list-style-type: none"> <li>• כף אל כף- ברכיים פתוחות</li> <li>• ניתוק רגל אחת באויר</li> <li>• הרמת אגן</li> <li>• כדור בין ברכיים</li> </ul>
Knee Fold	שכיבה על הגב בברכיים כפופות. שמירה על ארגון מרכז הגוף- אגן נייטרלי אך רק במידה שהצלעות האחוריות מונחות על המזרן. גיוס ר"א וניתוק רגל אחת למנח 90/90. החזרת הרגל. ביצוע בצד שני.	ניתן לבצע מספר פעמים רק גיוס ר"א לפני הוספת תנועת הרגליים. <b>תוספת:</b> יד לוחצת כנגד הברך הכפופה- נשימה וגיוס ר"א למשך 10 שניות.	
Leg Changes	שכיבה על הגב, הרגליים מורמות באוויר במנח 90/90.	ניתן לבצע עם הגבהה קטנה מתחת לאגן, יש	במנח דומה לתרגיל הקודם אך ניתן להוסיף תמיכת ידיים או כרית קטנה או כדור קטן מתחת לאגן על

<p>מנת למתן את המנוף על מרכז הגוף ולהביא את שרירי הבטן לעמדה ביומכאנית טובה יותר.</p>	<p>לבצע רק לאחר השגת שליטה בתרגיל הקודם, יש לוודא כי המתרגלות ממשיכות בנשימה סדירה. ניתן להנחות לגיוס שרירי הבטן אך לוודא כי לא מעורר אסטרטגיות "נעילה" באלכסוני הבטן, הכתפיים והצוואר.</p>	<p>הקפדה על מיקום הצלעות האחוריות על המזרן. יש לקרב את הברכיים לכיוון החזה להפחתת דרגת הקושי. בנשיפה גיוס ר"א והנמכה של רגל אחת לכיוון המזרן (אין צורך לגעת ברצפה). שמירה על ארגון מרכז הגוף והחזרת הרגל למקום. ביצוע עם הרגל השנייה.</p>	
	<p>בעוד שצד אחד של האגן מתרומם מהמזרן בתרגיל זה, יש לנסות ולשמור את השכמות מונחות על המזרן.</p> <p>תוספת: שהייה בתוך הרוטציה, תרגול גיוס ר"א במנח זה.</p>	<p>שכיבה על הגב, הרגליים כפופות וצמודות במנח 90/90 (ניתן לבצע כשהרגליים מונחות על הרצפה להורדת דרגת הקושי). בשאיפת אויר להטות את שתי הרגליים לימין תוך הרמת צד אחד של האגן. הנשימה לאסוף את רצפת האגן והבטן ולהחזיר את הברכיים למרכז. לבצע לצד שני.</p>	<p><b>Knee Sways</b></p>
	<p>בתרגיל זה מומלץ שלא להנחות לגיוס הבטן ורצפת האגן שכן הנחייה לגיוס שרירי מפריעה פעמים רבות להשגת התנועתיות. התרגיל חשוב ומלמד את הנשים להניע את האזור האגן שפעמים רבות התנועה בו מופחתת. יש להדגיש את מרכיב הנשימה בתרגיל זה. מומלץ להנחות לשאיפה בעת סיבוב האגן לפני ונשיפה בעת סיבוב האגן לאחור.</p>	<p>שכיבה על הגב, ברכיים כפופות וכפות הרגליים עומדות על המזרן. האגן נייטרלי בתנאי שהצלעות האחוריות מונחות על המזרן. נשימה איטית ומלאה. לדמיין שעון מונח על האגן. השעה 12 לכיוון הראש, השעה 6 לכיוון הרגליים. השעה 3 לצד שמאל והשעה 9 לצד ימין. להתחיל להניע את האגן בסיבוב לאחור לכיוון השעה 12 ולאחד מכן לסובב לפנים לכיוון השעה 6.</p>	<p><b>Pelvic Clock</b></p>

	<p>בתרגיל זה מומלץ לבצע תרגול גיוס ר"א במנח הסופי של הרמת האגן ולא תוך כדי העלייה למעלה מאותן סיבות שצויינו בתרגיל הקודם. ניתן להשתמש בכדור קטן לעידוד הפעלת האדוקטורים במהלך תרגול גיוס ר"א.</p>	<p>שכיבה על הגב, רגליים עומדות על המזרן ברוחב האגן. הנשיפה סיבוב האגן לאחור והרמת האגן למעלה עד לקו השכמות, שאיפה ובנשיפה ירידה "חוליה אחר חוליה" עד לחזרת האגן אל המזרן. לאחר כ- 4 חזרות ניתן לשהות למעלה ולנתק רגל אחת באויר תוך שמירת האגן מאוזן ויציב.</p>	<p><b>Bridging</b></p>
	<p>בעת הרמת הראש באויר יתכן ויודגם סיבוב אגן לאחור. מצב זה תקין כל עוד לא מדובר בגיוס חזק ובלתי נשלט של שרירי הישבן. עם התחזקות השרירים באזור והשגת שליטה, האישה תלמד להפריד את שתי התנועות. יש להקפיד על שהיה במנח ונשימה איכותית.</p>	<p>שכיבה על הגב, הרגליים מורמות למנח 90/90. ניתן להניח את הרגליים על כיסא או כדור גדול. הידיים לצד הגוף או מאחורי העורף. בנשיפה, גיוס ר"א ובטן (מתון) והרמת הראש ובית החזה מעלה. שהיה במנח זה משך 1-2 נשימות וירידה בחזרה למטה.</p>	<p><b>Abdominal /Stabilization Chest Lift</b></p>
	<p>יש לבחור את מידת יישור הרגל ואת המנוף בהתאם ליכולת המשתתפות לשמור את ארגון מרכז הגוף, לשמור על גיוס ר"א ולהמשיך נשימה רצופה.</p>	<p>שכיבה על הגב בברכיים כפופות לכיוון בית החזה, אסיפת ר"א ובטן ועליית הראש והחזה באויר- המצח לכיוון הברכיים. שהייה במנח זה תוך נשימה ויישור רגל אחת לפני מבליל לשנות ארגון מרכז הגוף. חזרה עם הרגל השנייה</p>	<p><b>Single Leg Stretch</b></p>
	<p>ניתן להעלות דרגת קושי על ידי שינויי קצב, שינוי מנח הישיבה לישיבה ברגליים ישרות, ישיבה על בסיס לא יציב כגון בוסו או פיתה,</p>	<p>ישיבה מזרחית, ניתן להשתמש בהגבהה על מנת לודא מנח אגן נייטרלי. הידיים משולבות על בית החזה או מונחות על הכתפיים, או אוחזות בגומייה מאחורי הגב</p>	<p><b>Torso Twist</b></p>

<p>תוספת: שהייה סטטית בישיבה+ רוטציה. לחיצת יד כנגד ברך נגדית ותרגול גיוס ר"א.</p>	<p>ביצוע במנח אחד כגון עמידה על הברכיים או עמידת ברך- רגל.</p>	<p>בקו ישר עם השכמות. בנשיפה גיוס ר"א וביצוע רוטציה לצד אחד תוך שמירת האגן במקומו. חזרה למרכז בשאיפה. חזרה לשני הצדדים.</p>	
	<p>ניתן לתרגל על משטח לא יציב כגון בוסו, או גליל. מתאים מאוד בתקופת ההיריון ובמקרים של דיאסטזיס.</p>	<p>עמידת שש, כפות הידיים בקו לכתפיים והברכיים בקו האגן. תרגול שאיפה ונשיפה במנח זה. יש נשים אשר מבינות בקלות רבה יותר את עקרון הנשימה ואת איסוף הבטן במנח זה נגד כוח הכובד. בנשיפה קימור הגו למנח קמור ("חתול כועס"). שיה במנח ותרגול איסוף ר"א. בשאיפה מעבר הדרגתי למנח קעור. מידת ההקשתה יכולה להיקבע לפי הנוחות של המתרגלות. תרגול נשימה ואיסוף ר"א במנח זה.</p>	<p><b>Cat</b></p>
	<p>זהו תרגיל מתקדם יותר בו הלחץ התוך בטני עולה. יש לתרגל רק במידה שהמשתתפות מרגישות כי מצליחות לשמור עם כיווץ ר"א ובטן בעת התרגיל ולהמשיך נשימה סדירה.</p>	<p>בהמשך לתרגיל הקודם- בסיום קימור הגו- שהיה במנח ובעת נשיפה ואיסוף ר"א- ניתוק שתי הברכיים באויר ושהיה למשך 5 שניות תוך המשך נשימה.</p>	<p><b>Cat+ Knees Off</b></p>
	<p>יש לשמור על האגן וחגורת הכתפיים יציבים. ניתן להניח מקל או כוסות חד פעמיות על השכמות והאגן להדגשת הצורך בייצוב מרכז הגוף בזמן התרגיל.</p>	<p>מנח עמידת שש. בתמיכת אמות- תרגול גיוס ר"א במנח זה. התקדמות: שליחת רגל לאחור ויד נגדית לפנים ושהיה למשך 2-3 נשימות תוך המשך נשימה, גיוס ר"א וארגון מרכז הגוף. לאחר מספר חזרות- מעבר למנח קורה ושהיה במנח זה 2-3 נשימות. להשלמת האתגר ניתן</p>	<p><b>Push Up Prep.</b></p>

		<p>לבצע כפיפות מרפקים במנח קורה.</p>	
	<p>ניתן להרים רק אגן ולהמשיך להישען על הברכיים והאמה או לחילופין לנתק גם את הברכיים. ניתן לבחור ביישור הברכיים או כיפוף. יש להקפיד על מנח צידי ללא רוטציות וכפיפות.</p>	<p>ממנח ישיבה צידית, הישענות על האמה, הרמת האגן מעל המזרן ושהיה במנח זה תוך המשך נשימה ואיסוף ר"א ובטן.</p>	<p><b>Side Plank</b></p>
	<p>לשינוי דרגת הקושי ניתן להשתמש בכיסא גבוה יותר או לחילופין נמוך יותר. בנוסף ניתן לתרגל ישיבה לא ממלאה- רק לגעת עם הישבן בכיסא ולקום מיד לעמידה. לאחר מכן להתקדם לתרגול ללא כיסא מאחור ובתוספת משקלים הולכים וגדלים.</p>	<p>עמידה כשמאחורי המתרגלת נמצא כיסא בגובה סטנדרטי. על הכיסא להיות יציב, עם או בלי משענות יד. בעמידה רחבה, רגליים מקבילות. מעבר לישיבה על הכיסא- הטיית הגו מעט לפנים ושליחת הישבן לאחור לכיוון הכיסא (ניתן להשתמש בהנחייה "לשבת אחורה כמו על שירותים ציבוריים"). קימה חזרה לעמידה.</p>	<p><b>הכנה לסקווט</b></p>