

רשימת תרגילים ושחייה לשחרור כאבי גב תחתון

1. **הליכה במים** - כ- 5 דקות הליכה במים לאט על מנת לחמם את הגוף, להשוות לחצים, ללכת גם במקום רדוד וגם ב- 1.40 כאשר החזה בתוך המים על מנת לאפשר פתיחת נשימה.
2. **נשימות** - 100 נשימות בתוך המים, לקיחת אוויר לאט מהפה והוצאת אוויר מהאף (2 שניות בתוך המים 2 מחוץ למים), בזמן הנשימות להרפות את הכתפיים והגב התחתון עד כמה שניתן.
3. **משיכה לעמידה** - להחזיק את הקיר עם 2 ידיים, הכנסת הראש למים עד שנגמר האוויר ואז מוציאים בלונים מהאף ובאותו זמן ברכיים לבטן עד שהרגליים על הרצפה ורק אח"כ מרימים את הראש. התרגיל יכול להיות מסוכן ולכן צריך לשים לב שלא מצמידים את הברכיים יותר מידי לבטן אלא רק עד הזוית שאין כאב (לא יותר מ- 90 מעלות).
4. **שכיבה על המים ללא קיר** - את אותו תרגיל עושים רק בלי להחזיק את הקיר - ציפה כ- 10 שניות, בלונים עד שהרגליים שוקעות ואז ברכיים לבטן.
5. **תמנון עם עצירת נשימה** - לשכב על המים ולאט לאט להזיז את הידיים כלפי הרצפה בתנועת תמנון, כל יד בנפרד כאשר הראש שומר על רפיון כלפי מטה (מתחת לקו המים), בתרגיל הזה הרגליים זזות אך לא ע"י שרירי הרגליים אלא ע"י תזוזת הידיים, כאשר נגמר האוויר מוציאים בלונים ועומדים לאט לאט. יש לבצע את התרגיל כ- 10 פעמים (להודיע למציל שאתם עושים את התרגיל שלא יקפוץ למים).
6. **תמנון עם בלונים** - אותו תרגיל רק לאט לאט מוציאים את כל האוויר מההתחלה עד שסוחטים לגמרי את הריאות. סחיטת הריאות טובה מאוד לשחרור מתחים, לחצים צוואר וגב.
7. **הליכה ועיגולים** - בזמן הליכה עושים עיגולים בידיים מגיעים לחץ (אגודל כלפי מעלה כף יד מול כף יד) ואז עוד פעם עיגול, חוזרים על התרגיל כ- 10 פעמים עד אמצע הבריכה וחזרה (באזור הרדוד). כל פעם שעושים חץ מחכים 3 שניות.
8. **שחייה עם עיגולים** - עושים עיגול עד שהאגודל יוצא מהמים ואז עושים עוד עיגול (לא חייבים לחכות 3 שניות), חשוב מאוד לעשות את העיגולים בעומק של 10 ס"מ מקו המים ולא להוציא את האצבעות מהמים בזמן הגריפה. 10 פעמים שחייה עד שנגמר האוויר ללא הוצאת בלונים וחזרה. בזמן הוצאת הבלונים ברכיים לבטן ועמידה
9. **-----במהלך כל התרגילים אסור לעבוד על כאב אם ישנם כאבים לעשות בלונים ומתיחות----**
10. שחיית חזה רגליים חתירה - עיגולים+בעיטות חתירה, חשוב מאוד לבעוט לאט לאט עם הרגליים לא לצורך התקדמות אלא לצורך הרפיה.
11. **רגליים גב עם סנפירים** - צפים על הגב ובוועטים קלות כאשר הידיים בצד הגוף, חשוב לא להוציא את הברכיים מהמים בזמן הבעיטות. לאחר כל בריכה יש למתוח את קצה הסנפיר לגוף (סנפירים טובים הם הסנפירים שכולם גומי). להתחיל עם 2 בריכות וכל אימון להוסיף רק 2.



12. **גב קלאסי+רגליים חתירה** - כאשר הידיים בצד הגוף פותחים את הידיים כאשר האגודל כל הזמן נוגע בצד הגוף עד שנוגעים עם האגודל בבית השחי, פותחים את הידיים ל-T ואז גורפים שוב עד הירך עם הידיים ישרות, במהלך כל התנועות ידיים בועטים עם הסנפירים, לאחר כל בריכה לעשות מתיחת סנפיר 10 שניות בכל רגל.

13. **גב קלאסי רגליים חתירה ללא סנפירים**- כמו תרגיל 10 אך ללא סנפירים.

14. **גב חתירה עם סנפירים**- שחיית גב כאשר הדגש הוא להעביר את הידיים ישרות ולהכניס את הזרת ראשונה למים, התנועה צריכה להיות כמו תחנת רוח, אך איטית במיוחד הרגליים. בסוף מתיחת סנפיר

15. **כל מתיחה יש לעשות 10 שניות 4 פעמים בכל יד או רגל.**

16. **מתיחת יד**- להחזיק את הידיים ביחד מאחורי הגב ולהרים את הידיים למעלה כאשר הגוף והגב ישר כל הזמן.

17. **מתיחת דו ראשי ירכי**- הרמת רגל עד גובה נוח וכיפוף עד שהראש נוגע בברך (או ראש לכיוון הברך עד מתיחה מקסימאלית)

18. **חץ על הקיר**- יש לשים את הידיים ביחד- יד על יד ולמתוח את הראש כלפי מטה כאשר הידיים נשארות על הקיר.

התרגילים והגמישות מתאימים כמעט לכל אדם פרט למישהו שלא שחה או עם פחד מים (95% מהאנשים עם פחד מים סובלים מכאבי גב) - מומלץ לעשות מספר שיעורי הסתגלות למים, דרך התרגילים אתם מחזקים את השרירים הספציפיים על מנת לשמור על הגב והמפרקים, מרפים את הגוף, מאריכים את השרירים, שורפים שומן עובדים על מערכת הנשימה והחמצן ובכך השיקום מהיר יותר.

בהצלחה

אורי סלע

** התרגילים מעולים לכ- 80% מהאוכלוסייה אין עולם המים ואורי סלע אחראים לכל נזק שנגרם כתוצאה מתרגול לא נכון שנעשה ללא פיקוח הצוות המקצועי של עולם המים.

** אם תדפסו את ההסבר ותבואו איתו לעולם המים נעשה לו למינציה (מעטפת פלסטיק) ללא תשלום