

23.65x9.91	1/2	עמוד 82	מגזין - גלובס	14/09/2017	60258218-2
סלע - מאמן שחיה והידרותרפיסט שיטת ווסט - שיטת שחי - 51121					



שחייה נגד כאבי גב / שיטת WEST



צילום: עולם המים של אורי סלע

אין כנראה בן אדם שסובל באופן מתמשך מבעיות גב תחתון שלא מכיר את הצליל המבאס הזה: אתה מתכופף, שומע קליק קטן וחד, ועוד לפני שהכאבים מגיעים אתה יודע שהלכו לך השבוע הקרוב (לפחות), כמה מאות שקלים (טיפולים) והרבה מצב רוח (ולזה אין מחיר). לפני משהו כמו חודש וחצי שמעתי את הקליק התורן, ביליתי כמה ימים במיטה, ולקראת סיומם קיבלתי הזמנה להתנסות בשיטת WEST של אורי סלע לפתרון בעיות גב. אני לא יודע אם זו התערבות של ההשגחה העליונה או סתם מקריות, אבל קפצתי למים. אורי סלע הוא דמות מוכרת מאוד בעולם השחייה



הישראל. הוא ספורטאי ושחיין שהשתתף בתחרויות רבות, בעל השכלה רחבה באימון גופני, טיפולים אלטרנטיביים, תזונה ועוד וגם המייסד והבעלים של מרכזי השחייה והלימוד עולם המים, שבהקשר שלנו משמשים (בין היתר) ללימוד שיטת WEST שפיתח. בכללי מאוד, הרעיון שבבסיס השיטה הוא התאמה אישית של השחייה למצבו הגופני של השוחה - הגמישות שלו, הטכניקה שלו, השרירים וכו'. השוחה מצולם בווידיאו מעל ומתחת למים, עובר בדיקה קלילה ועל סמך הממצאים מקבל הדרכה שאמורה להתאים את השחייה לגופו וליכולותיו. איך כל זה קשור לבעיות גב? ובכן, סלע מסביר כי כאשר יש

אורי סלע בטיפול. התאמה של המצב הגופני לשחייה

13.32x5.73	2/2	עמוד 83	ג גלובס - מגזין	14/09/2017	60258219-3
סלע - מאמן שחיה והידרותרפיסט שיטת ווסט - שיטת שחיי - 51121					

הגב שלי. אחר כך הוא הכניס אותי למים, הסתכל עליי שוחה ונאנת. תראה, הוא אמר, יד אחת בסדר, אבל השנייה ממש מכאיבה - לך וגם לי. וזה עוד לפני שדיברנו על הנשימות. כואב זה רע, אז התחלנו לעבוד על הטכניקה עד שהמאסטר נתן אישור וסחט ממני הבטחה שאמשיך להתאמן בבית. הנשימות, הסיבוב ויתר ירקות השחיה יחכו לשיעור הבא. אבל גם כך, הבטיח סלע, התוצאות יגיעו בתוך שבועות ספורים של אימונים. השיעור נגמר בעשר דקות של טיפול הידרותרפי מרגיע לגב. המחיר: 300-500 שקל לשיעור.

אייל אברהמי

כאלה, מתמקדת השיטה ב"התאמה" של השרירים - בגב העליון, התחתון או הצוואר - לפי הצורך. כך למשל, הוא מסביר שחלק מבעיות גב תחתון יכולות להיפתר באמצעות "הארכה" של השרירים ולאוו דווקא בחיזוק שרירי ליבה - הפתרון המועדף על פיזיותרפיסטים רבים. בנייה מתאימה של השרירים, הוא מוסיף, יוצרת את האיזון בין חלקי הגב השונים ומסירה את המתח שיש על השלד, שגורם לכאבים. ואחרי כל ההקדמה הזאת, מלא במוטיבציה וחמוש בציוד הנדרש - מגבת ומשקפת צלילה - הגעתי לבריכה ופגשתי את סלע. לזכותו ייאמר שהוא הסתכל עליי מדדה, ומיד נגע - פיזית - בלב בעיית