

מדריך חינמי · גב תחתון

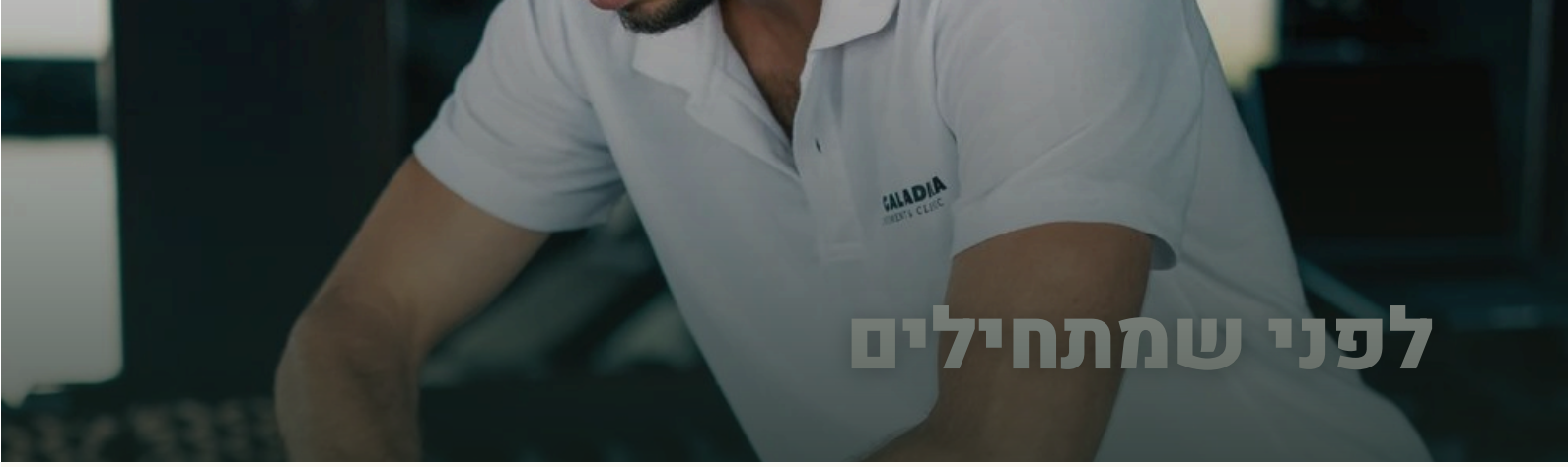
# 7 שלבים לגב שמחזיק.

סולם של שבעה תרגילי Back Extension, מהחזקה סטטית ועד עבודה עם משקל על רגל אחת. כל שלב עם סרטון הדגמה שלי, בלחיצה. ובנוסף: חימום מוביליטי של 10 דקות לפלג הגוף התחתון.

**גל עדיקה**

ספורט תרפיסט · Gal Adika Movement & Clinic · אור עקיבא

galadika.com



# לפני שמתחילים

**זו לא המלצה רפואית.** המדריך הזה הוא ידע כללי, לא אבחון ולא תוכנית אישית. אם יש לך כאב חד, כאב שיורד לרגל, נימול או חולשה, או כאב שנמשך מעל כמה שבועות, הדבר הנכון הוא אבחון ולא תרגול לבד. ברוב המקרים של כאבי גב תחתון שחוזרים, העבודה בסולם הזה עוזרת. אבל "רוב" זה לא "כולם", ולכן קודם אבחון.

למה דווקא Back Extension? כי הגב התחתון של רוב האנשים לא חלש בגלל שהוא "שחוק". הוא חלש כי הוא לא עובד: יושבים, מתכופפים עם גב עגול ומפחדים להעמיס עליו. שרירי הגב, הישבן והירך האחורית הם מה שמחזיק את עמוד השדרה, ואותם אפשר לבנות.

## איך עובדים עם הסולם

- מתחילים משלב 1, גם אם הוא מרגיש קל. הבסיס הוא מה שמחזיק את השלבים הבאים.
- עוברים לשלב הבא רק כשהנוכחי נקי: בלי כאב בזמן התרגיל ולמחרת, עם שליטה מלאה, לאורך שלושה אימונים ברצף.
- שניים עד שלושה אימונים בשבוע. יום מנוחה בין אימון לאימון.
- לפני כל אימון: חימום המוביליטי לפלג הגוף התחתון (עמוד 4).
- כאב חד, כאב שיורד לרגל, או כאב שנשאר למחרת: עוצרים וחוזרים שלב אחורה. אם זה חוזר, מגיעים לאבחון.

> כוח שנבנה לאט נשאר. כוח שנבנה מהר מתחלף בכאב.



# שלבים 1 עד 4



## 1 החזקה סטטית Back extension iso hold

מחזיקים את הגוף בקו ישר, בלי תנועה. לומדים איפה "הגב הניטרלי" ומה זה אומר להפעיל ישבן וירך אחורית.

**לסרטון ההדגמה**



## 2 החזקה על רגל אחת Single leg hold

אותה החזקה, רגל אחת. פתאום האגן צריך לעבוד כדי לא להסתובב. זה החלק שרוב האנשים מדלגים עליו.

**לסרטון ההדגמה**



## 3 ציר ירך Hinge back extension

התנועה מגיעה מהאגן, הגב נשאר ניטרלי. זה הדפוס שמגן על הגב בכל הרמה מהרצפה ביום-יום.

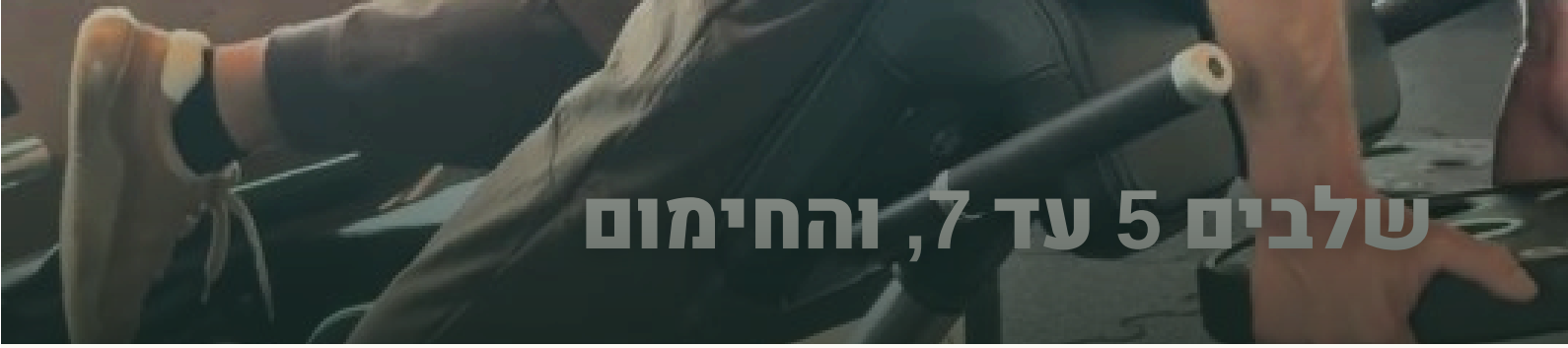
**לסרטון ההדגמה**



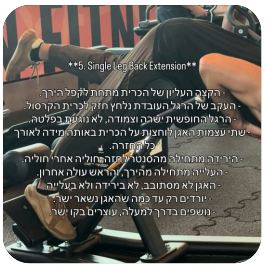
## 4 טווח מלא Full range back extension

מעגלים ומיישרים חוליה אחרי חוליה. הגב לומד לזוז בכל הטווח שלו בשליטה, במקום להיתפס.

**לסרטון ההדגמה**



# שלבים 5 עד 7, והחימום

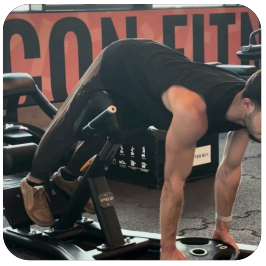



## 5 רגל אחת, בתנועה

Single leg back extension

הטווח המלא, על רגל אחת. כוח ויציבות ביחד. כאן מתגלים הבדלים בין הצדדים, ואותם מאזנים.

**לסרטון ההדגמה**



## 6 עם משקל

Weighted back extension

מוסיפים משקל לחזה. הגב מתחיל לשאת עומס אמיתי, כמו שהחיים דורשים ממנו.

**לסרטון ההדגמה**



## 7 משקל על רגל אחת

Weighted one leg

הפסגה של הסולם. מי שמגיע לכאן נקי, הגב שלו לא "שביר" יותר.

**לסרטון ההדגמה**

## החימום: מוביליטי לפלג הגוף התחתון

עשר דקות לירך, לאגן ולקרסול, לפני כל אימון בסולם. הסרטון המלא שלי ביוטיוב.

**לסרטון החימום**

נתקעת בשלב? משהו כואב? זה בדיוק מה שבודקים באבחון: 50 דקות, מציאת השורש ותוכנית אישית. galadika.com · וואטסאפ 055-776-7255