



## להשאר במיטה!

שמי מרב ואני מורה להתעמלות המתמחה כבר למעלה מ-20 שנה בנושא חיטוב ועיצוב הגוף. מאמר זה הינו חלק מסדרה של מאמרים שיקחו אתכם אל העולם המופלא של תחזוקת הגוף ובריאותו.

לאט ובטוח, תוך למידה של הסודות החכמים להצרת היקפים, עם תרגול נכון של כל שריר בגוף, באופן מבודד, עמוק וממוקד, והעיקר – בכל גיל, בכל מצב גופני ובכל מקום שתימצאו. ללא התארגנות מיוחדת, בלי שיזוף, חוטיני או ביקיני, ככה כמו שאתם!

ובכן,

השאיפה לגוף חטוב, חזק ומעוצב הפכה למשאת נפש ממש, ורובנו היינו נותנים הרבה כדי להשיגה.

אך מה לעשות ולחיים קצב משלהם והמטלות היומיומיות מכריחות אותנו לרדוף אחרי הזמן האבוד הבורח מבין האצבעות?

שעם כל הרצון הטוב וההבנה שזה חשוב, אנו מתרסקים על המיטה בשנייה בה סיימנו כל מחויבות הכרחית ומשם גם בולדוזר לא יזיז אותנו?

הנה הנה זה בא- הפתרון המיוחל! יש תקווה!

השארנו במקומכם! אל תפריעו לעצמכם! אפילו עיצמו כבר עיניים ונחו!

הכל יכול לקרות גם ככה, כמו שאתם, ללא התארגנויות מיוחדות, ללא לבוש מותאם, בלי התחייבויות, תאומים, תשלומים או זמן ביומן.

### **פשוט- במיטה!!!**

עשו זאת לפני היציאה מהמיטה בבוקר, עשו זאת לפני ההירדמות במיטה בלילה, עשו זאת אפילו תוך כדי עבודה במשרד, מול המחשב, ליד שולחן העבודה או אפילו בעת עבודות הבית. כל הרעיון הוא לעשות התעמלות בכל מקום, בכל זמן ובכל מצב, ועדיף משהו קטן על לא כלום...

המשימות הפעם מזמינות ונינוחות. נסו. אפילו חלק. עשו רק כמה שאפשר.

זיכרו לנשום עמוק. זיכרו להכניס בטן פנימה כל הזמן.

והעיקר החיוך...

**לחימום- סבובי ידיים, קימורי גב, מתיחת מותניים, סיבובי צוואר עדינים – הכל בישיבה!...**

להלן שני תרגילים שיתנו את התשובה המוחצת לגופיות הקיץ הבא עלינו לטובה :

**לחיזוק החזה :** שבו בישיבה מזרחית. החזיקו את הכרית בין כפות הידיים, בגובה העיניים, ונסו פשוט למעוך ולהדק אותה עד דק... כווננו את המאמץ לשרירי החזה, אלה המחברים את היד לגוף והימנעו ממאמץ בעורף ובצוואר.

**למתיחה שלבו** אצבעות מאחורי הגב, ישרו מרפקים והרימו ככל האפשר את הידיים מעלה, הרחק מהגב, והשארנו ללא תנועה כחצי דקה.

ואם בגופיות עסקינן, אין להתעלם מ'הוילונות'... אותו שריר זרוע אחורי הידוע לשימצה!!!



בואו אפסיק את פתיח הפאן!

מרב קרגמן | 0544-379953 | [www.meravhaguf.co.il](http://www.meravhaguf.co.il)

## פתיחה בכל מצב!

**לחיזוק הזרוע אחורית** - אין ספק שכבר די התעוררתם. סביר להניח שהגוף התמלא אנרגיות חדשות. משהו מתרענן בכם... קשה להודות, אבל זה מה שעושה ההתעמלות!... הישארו בישיבה והחזיקו את הכרית בשתי ידיים מעל הראש. הורידו והרימו את הכרית לכוון השכמות שוב ושוב תוך כבדות ורפיון בכפות הידיים. כווננו את המאמץ לשריר הרצוי.

**למתיחה**, מישכו מרפק כפוף בעזרת יד שנייה מעלה, אל מעבר לראש והחזיקו, תוך נשימות עמוקות.

**לחיזוק ישבנו הקט, בשילוב ירך פנימית** - במידה ואפילו להרים רגליים אין כוח, ורק מתחשק לקרוא איזה ספר טוב, עשו זאת סתם כך בשכיבה בברכיים כפופות ומקבילות. את הכרית הניחו בין הברכיים. כווצו הישבן, הרימו והורידו מעט (הפעם בלי להרים את הגב כלל!!!) והישארו בניעות קטנות כלפי מעלה עד לתחושת הצימוקיות האדירה שבדחיסת הישבן חזרה למקומו הרצוי... כעת הוסיפו תנועת מעיכה פנימה של הכרית, כאילו רציתם להצמיד הברכיים זו לזו. מדהים כמה חזק מרגישים את שני השרירים המדוברים הנלחמים זה בזה!

**המתיחה** חשובה לא פחות, למניעת התכווצויות ושמירה על הגמישות – חבקו ברכיים אל הבטן והישארו כך כחצי דקה. חוץ ממתיחת הישבן קיבלתם כאן בונוס נפלא של הרגעת והארכת הגב התחתון, הצועק הצילו כבר מתחילת היום...

**הרינונית** זיכרו- אין לבצע את המאמץ באופן סטאטי, איזומטרי, כדי לא להעלות את לחץ הדם. הקפידו לבצע הכל בתנועה!

ובכן, גם **אחרי לידה**, אתם כבר בעניינים... השד לא נורא כל כך. אפילו די נחמד לנצל זמן מיטה לתועלת עצמית המנקה אי אילו ייסורי מצפון...

אז קדימה לשריר הבגד ים!... המכונה גם ירך פנימי...

**לחיזוק הירכיים הפנימיים** - הישארו על הגב, את הכרית הניחו מתחת לישבן (אגן מוגבה מגן על גב תחתון מלברוח למעלה ולהילחץ!), הרימו רגליים למעלה כשהן צמודות ומסובבות כלפי חוץ, והבטן, כמובן, לעולמים בפנים... מרוב עייפות, הרגליים יפתחו לצדדים לפישוק מקסימלי (כל אחד והפתיחה שלו...) והחיזוק יתקיים בעת הסגירה חזרה. לאט לאט, שוב ושוב, פיתחו וסיגרו תוך השתדלות להתאמץ מאותו שריר פנימי נטו.



לא צוואר, לא ידיים, לא פנים או שאר שרירי הרגליים – כולם נחים יחד אתכם!.. רוגע מוחלט! הוסיפו קצת ניעות כלפי מעלה דווקא בשיא הפישוק, קצת יישורי ברכיים קטנים כלפי חוץ, וכן, שהייה ארוכה כשהשריר ארוך, מתוח ופתוח. עכשיו אתם יודעים שהוא קיים... נעים להכיר!.. אתם כבר תרגישו לבד מתי להפסיק את התרגיל... ואז, חבקו שוב את הברכיים אל הבטן **להרגעה ושחרור**.



בואו אפסיק את פתיחת הפאן!

מרב קרגמן | 0544-379953 | [www.meravhaguf.co.il](http://www.meravhaguf.co.il)

# פמייה בכל מקרה!

**לחיזוק הבטן:** יופי! התחלה טובה... ומאחר ואין מנוס מלהתייחס למצבה העגום של הבטן המשתפת פעולה עם כוח המשיכה, נקדיש לה רגע קט שישתלם לנו מאד בהמשך... שכבו בנחת, הכרית במקומה הטבעי, מתחת לראש, והידיים מתחת לכרית. הראש מונח עליה בכבדות ונינוחות מוחלטת. הברכיים עדיין כפופות ומקבילות והגב כולו ארוך ורגוע על המיטה. כל שעליכם לעשות הוא להרים מעט ראש וכתפיים (עם הכרית) לכוון התקרה ולרדת חזרה. כשהבטן תרגיש שהיא עובדת, הישארו בגובה מקסימלי (לא יותר מקו החזייה) ובצעו ניעות קטנטנות כלפי מעלה תוך הדבקה והשטחה של הבטן פנימה בכל מחיר. אם גם תנשמו ברוגע, אולי אפילו תירדמו קצת... הכל תוך כדי תנועה... כמה שיותר ובכל הזדמנות...



זכרו שאין טעם לאמץ את הבטן כשהיא בולטת! היא אכן תתחזק, אבל כלפי חוץ, בולטת!... ראו הוזהרתם!!! כמו כן, ככל שתרגיעו יותר את שרירי הצוואר (לכן הכרית שם...) - עבודת הבטן תהיה יעילה יותר!!!

**למתיחה והרגעה** הניחו ידיים ישרות מעבר לראש בהמשך לגוף, ישרו הרגליים והתמתחו תוך נשימה עמוקה ואיטית לתוך חלל הבטן. יופי של שחרור לכל שרירי הגוף הקדמיים!

**לחיזוק הירכיים** – התגלגלו הצידה והתישבו שוב, בעמידת ברכיים. הברכיים על הכרית למניעת כאב ולחץ בברך או כרית מתחת לקרסוליים, למי שחסרה גמישות בכף הרגל או נטייה להיתפסות שריר השוק. ידיים משולבות על החזה, או לחליפין, אוחזות בספר הקריאה... הגוף אסוף ומוחזק כיחידה אחת ישרה, ואנו מטים אותו מעט לאחור באלכסון, עד תחושת בערה בירכיים. כך מספר פעמים, ולהשאיר מאחור, תוך נדנודי אגן עדינים קדימה ואחורה ומצד לצד (כמו ריקודי בטן על הברכיים...) השריר במצבו הארוך ביותר, מתאמץ ומתהדק, אין יעיל מזה!

**המתיחה** בישיבה על העקבים, הידיים נשענות לאחור ואנו מרימים מעט את הישבן מעלה תוך הכנסת הבטן פנימה ומטה. כינוס אגן אדיר עד לשחרור השריר מהמאמץ. נשמתם?..

ועוד כמה אפשרויות יעילות, אם כבר נכנסתן לכייף שבכיווץ במיטה...:

**חיזוק בטן:**



הרמת הבטן באויר

**חיזוק ישבן:**



הרמה והורדה של הישבן

**חיזוק חזה:**



כפיפה ויישור מרפקים



בואו אפסיק את פמייה אפוף!

מרב קרגמן | 0544-379953 | [www.meravhaguf.co.il](http://www.meravhaguf.co.il)

# פתיחה בכל מקרה!

**ועכשיו לכייף האמיתי! המתיחות וההרפיה!**  
זהו השלב הנעים ביותר בכל התהליך וחשוב לבצעו לפני, אחרי ובכל הזדמנות, גם אם לא ביצעתם תרגילי חיזוק.  
אין כמו גוף גמיש למניעת פציעות ולמראה קליל ואנרגטי!

## **מתיחות לגמישות – הפעם בשכיבה על הגב...**

מתיחת ירך אחורי (משיכת רגליים צמודות וישרות אל הפנים)  
מתיחת ירך פנימי (פישוק בשכיבה, באחיזת ידיים בכפות רגליים)  
מתיחת גב, מותניים וחזה (ברכיים כפופות וצמודות, קרובות לבטן, יורדות בעדינות מצד לצד, לכוון בית השחי, הידיים פרושות לצדדים כמו 'חנוכיה')



קעת הישארו בשכיבה עם ברכיים כפופות ומחובקות אל הבטן.



סובבו אותן במעגלים קטנים, יחד ולחוד – זהו מסאז' נפלא לגב!  
שחררו הכל, השתרעו פרקדן, עיצמו עיניים, טיילו בדמיונכם בכל איבר בגוף,  
מלמטה עד למעלה ותנו לו הוראה להרגע ולהרפות כל מאמץ. הרגישו את הכבדות.  
תנו לעצמכם לשקוע לתוך המזרן.  
קלילות וריחוף מפתיעים יצוצו באיטיות – תנו לדמיונכם לקחת אתכם למקומות נעימים!

נרדמתם? מעולה! זו שינה איכותית ומחזקת, שדקות ממנה שוות ערך לכמה שעות ממש!

לילה קסום! – תתעוררו כמו פנתרים ליום חדש!

להנאתכם! וכל מילה מיותרת...

באהבה  
מירב הגוף

<http://www.meravhaguf.co.il/video4.html> : לסרטוני הדגמה, הציצו בלינק הבא

