



## שכיבה על הבטן – התרגילים המנצחים

שיפור שכיבה על הבטן: "תרגיל השניצל"

זהו תרגיל חימום בסיסי שנבצע בתחילת כל זמן משטח ויאפשר לתינוק להגיע לתרגול נינוח ו"רך" יותר. כדאי לבצע אותו מידי יום

על הגב: טפוחות על בית החזה, שפשופים ומעיכות, עד שהידיים עולות מעט מהמשטח (ככל שהתינוק מתקרב ל 3-4 חודשים, הידיים יגיעו יותר אל קו האמצע ויתקרבו זו אל זו)  
הקפצות של הטוסיק על המשטח, הנעה של האגן למעלה ולמטה ובסיבובים, עד שהברכיים משתחררות ומתנועעות בחופשיות.

על הצדדים: לגלגל אל הצד דרך הרגליים ולטפוח על השכמות, על הצד ועל בית החזה עד שהראש מונח והיד העליונה מגיעה קדימה. השהייה על הצדדים מאד חשובה, גם לסימטריה וגם לשהייה על הבטן, כדאי לתרגל אותה בשלב ראשוני אפילו לאורך יותר זמן מהבטן.

על הבטן: בשלב הזה המטרה היא שיניחו את הראש על שתי הלחיים, בעודם על הבטן. מעל גיל חודשיים נרצה לראות משחק בין הרמת והנחת הראש. להשאיר על הבטן עם מגע שלנו כל עוד נוח להם, אם הם מתחילים לקטר, גלגלו בחזרה אל הגב והתחילו מהתחלה.

איך מוציאים את היד שתקועה מתחת לגוף אחרי שגלגלנו אל הבטן?  
במקום לעשות את העבודה בשבילם, נעזור להם להעביר את משקל הגוף ולהוציא אותה לבד.

1. לדגדג את היד ובשקע הכתף.
2. לכופף את הברך מהצד של היד שתקועה לכיוון המותן ולמשוך את הרגל השנייה אלינו.
3. למשוך את הטוסיק אחורה.

שיפור הרמת ראש:

המטרה היא לעזור לקטנטנים להגיע ל"זמן מרפקים" – שכיבה על הבטן תוך הישענות על המרפקים, כשהמרפקים ברוחב הכתפיים והשרירים הזוקפים עובדים כדי לייצב את הגוף (הגב התחתון מתכווץ ולא העורף). כמו תמיד, נתחיל בחימום על הגב, נגלגל מצד לצד ואז אל הבטן.

על הבטן:

נמקם את המרפקים מתחת לכתפיים ונטפח על הכתפיים והזרועות כדי לשמר את התנוחה. חשוב לציין שה"עזרה" שלנו במיקום היא מלאכותית והמטרה היא שבסופו של דבר יגיעו לשם לבד, ולכן אם הידיים כל הזמן בורחות הצידה ניתן יותר דגש לשכיבה על הצדדים וגלגול מצד לצד ופחות דגש בלהחזיר את הידיים למקומן בכל פעם. דבר נוסף שיכול לעזור להרמת הראש הוא שיפוע – הגוף שלנו או כרית גדולה.

על כדורים בטן-גב:

תהליך מצויין לאיזון בין הרמת והנחת הראש ובין כפיפה וזקיפה.

על הבטן: כדאי לאחוז בזרועות, במותניים או בטוסיק ולא מתחת לבית השחי. נקפץ למעלה ולמטה את הכדור ונניע לאט קדימה ואחורה. לתרגול הרמת הראש נסדר את המרפקים ונניע מעט אחורה, לתרגול הנחת ראש נפרוש את הידיים לצדדים ונטה את הכדור קדימה, אפשר להוסיף הקפצות ומגע בלחי של התינוק כדי לסייע לו להניח את הראש. אם התינוק כבר מעל 3 חודשים, אפשר להניע לאט גם מצד לצד, לזכור שזו עבודה קשה ומעייפת יותר.

על הגב: אפשר להתחיל כשרגלי התינוק נשענות על החזה שלנו והידיים שלנו עוטפות את בית החזה שלו. זו חוויה שיכולה להיות קצת מבהילה בהתחלה ולכן נתקרב אליו, נקפץ בעדינות ואפשר להוסיף קולות או שיר. לאחר שהתינוק נרגע קצת ונינוח יותר אפשר להניע לאט קדימה ואחורה כשהרגליים לאט לאט נפרשות על הכדור והתינוק שוכב על הגב בצורה מלאה. המטרה היא להגיע למנוחה בצורה הזו, זוהי תנוחה שמאד דומה לזקיפה (לשכב על הבטן ולהרים את הראש) אך ממקום רגוע שבו השרירים לא מכווצים ולכן היא מאזנת ומלמדת את הקטנטנים לשחרר.

אצל תינוקות א-סימטריים או כאלה שמתקשים להניע את הראש בצורה מלאה מצד לצד (או מעדיפים צד) נניע לאט לצד אחד, נמתין שהראש יפנה לאותו צד (כדאי להתחיל עם הצד שקל להם), אפשר להוסיף הקפצות או טפוחות על בית החזה, ואז נניע אל הצד השני וגם שם נחכה להנעת הראש (כוח המשיכה עובד לטובתנו).

אם אין כדור פיזי: אפשר לתרגל עם כל כדור בינוני (למשל כדור מתנפח של ים)

