

הדדליפט-גרסת המאמנים.



הדדליפט-גרסת המאמנים.

הקדמה

בספרות המקצועית של חדרי הכושר, מוגדרים כ-150 תרגילים רשמיים ועוד עשרות תרגילים שלעולם לא זכו בהגדרה עצמית. מבין כל התרגילים, מעניין במיוחד הוא הדדליפט ודומה שאין עוד תרגיל שמעורר מחלוקת כמו התרגיל הזה. ניתן יהיה למצוא מאמנים, רופאים, פיזיותרפיסטים ואנשי מחקר שיטענו כי התרגיל הוא אסון. במקביל, ניתן למצוא אנשי מקצוע אחרים שהם המעריצים הגדולים ביותר של תרגיל זה. הם יבטיחו כי לא רק שהתרגיל בטוח לחלוטין, אלא שהוא מבטיח גב בריא, חזק ומחוסן מפני כאבי גב בכמעט כל עבודה יומיומית: החל משעות ארוכות של ישיבה במשרד, הרמת משאות כבדים וכלה במאמצים ספורטבים קשים כגון מסע אלונקות או משחק פוטבול.

לעיתים, נדמה שאין חדר כושר, פורום באינטרנט, ספר ביומכניקה שאינו עוסק בדילמה זו והתיאורים של הדדליפט נעים החל "מתכון בטוח לפציעה" עד ל"תעודת ביטוח בפני כאבי גב". בספר זה, יתנו את דעתם המיקצועית שני מאמנים וותיקים, שאימנו עשרות מתאמנים לדדליפט נכון, וראו את מלוא התועלת הקיימת בביצוע מוצלח לגבי אופן הביצוע והלימוד הנכון של תרגיל מורכב זה.

אנו מאמינים, שביצוע מדויק של הדדליפט, הוא הדרך הטובה ביותר לחיזוק גב תחתון, ובספר זה ננסה להעביר את הנסיון הרב שרכשנו לשאר אוכלסית המאמנים.

A weak man has a weak back and a strong man has a strong back. It's that simple.

Louie Simmons

קריאה נעימה!

1. מדוע לחזק גב תחתון?

תיפקודי גב תחתון

לחץ תוך ביטני ולחץ תוך חזי במאמץ

המסטרנינג

פרק 1 - הדדליפט-היכרות

בהגדרתו, הדדליפט פשוט למדי. התרגיל מתחיל כאשר המוט נמצא על הרצפה והמתאמן מחזיק בו בשתי ידי. הוא מסתיים במצב בו המתאמן עומד זקוף כאשר הירך והברך נעולות בסוף התנועה וגב המתאמן זקוף.

עמידת מוצא



עמידת סיום



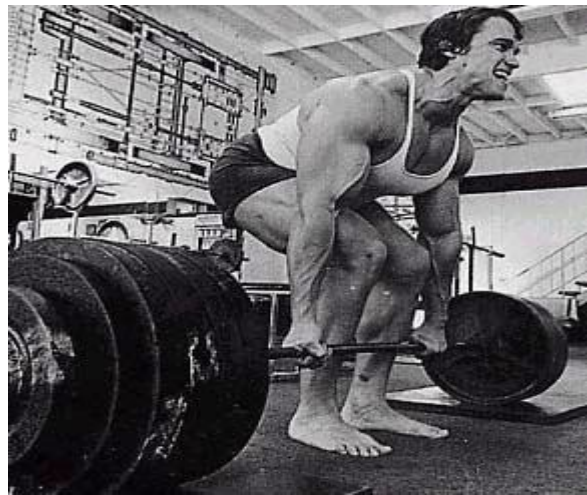
אמנם, הגדרת הדדליפט היא פשוטה למדי (ניתן לסכם אותה ב"הרם את המשקל מהרצפה עד שתזדקף"), אך ניתן לחלק את הדדליפט לסוגים שונים, בהתבסס על טכניקת המתאמן. החלוקה הראשונה תבדיל בין סגנון ה'סומו' לסגנון המקובל, הקונבנציונאלי. בסומו – עמידת המוצא תהיה כזו בה הרגליים פתוחות לרווחה, הידיים נכנסות בין הרגליים.

סגנון הסומו



סגנון זה מאפשר שימוש רב יותר בשרירי הרגליים והמקורבים, ומשתמש פחות בזוקפי הגב. בנוסף, המרחק שהמוט נדרש לעבור קצר יותר מאשר בסגנון הקונבנציונאלי. לפיכך, טווח התנועה בסומו יותר קצר.

הסגנון השני הוא הדדליפט ההרגיל בו הרגליים נמצאות בין הידיים
דדליפט קונבנציונאלי



בשיטה זו מעורבים זוקפי הגב במידה רבה יותר מאשר בסומו, כיוון שהכנסת הרגליים בין הידיים מחייבת מנח גב אופקי יחסית, שמחייב את זוקפי הגב למאמץ גדול על מנת לשמור את הגב ישר.

חלוקה נוספת תהיה לתתי קבוצות בתוך סגנון הסומו עצמו. ישנם מתאמנים המנסים לשמור על הגב אנכי לרצפה, ולבצע את התרגיל כמעט אך ורק מכח רגליים-לעומת מתאמנים שיעדיפו לבצע את התרגיל יותר בעזרת שימוש בגב

סומו עם רגליים דומיננטיות



הבדל אחר בין קבוצות של דדליפטרים קשור במנח הגב. באופן סכמטי, קיימות שלוש קבוצות: קבוצה המעדיפה את הגב כולו נעול ומקושת; קבוצה המעדיפה גב חצי נעול, כלומר לנעול בקשת את הגב התחתון אך להרפות את הגב העליון; וקבוצה שלישית שאינה נועלת כלל את הגב..

גב תחתון ועליון מוקשתים



גב עליון רפוי גב תחתון מוקשת



גב עגול ורפוי לחלוטין.

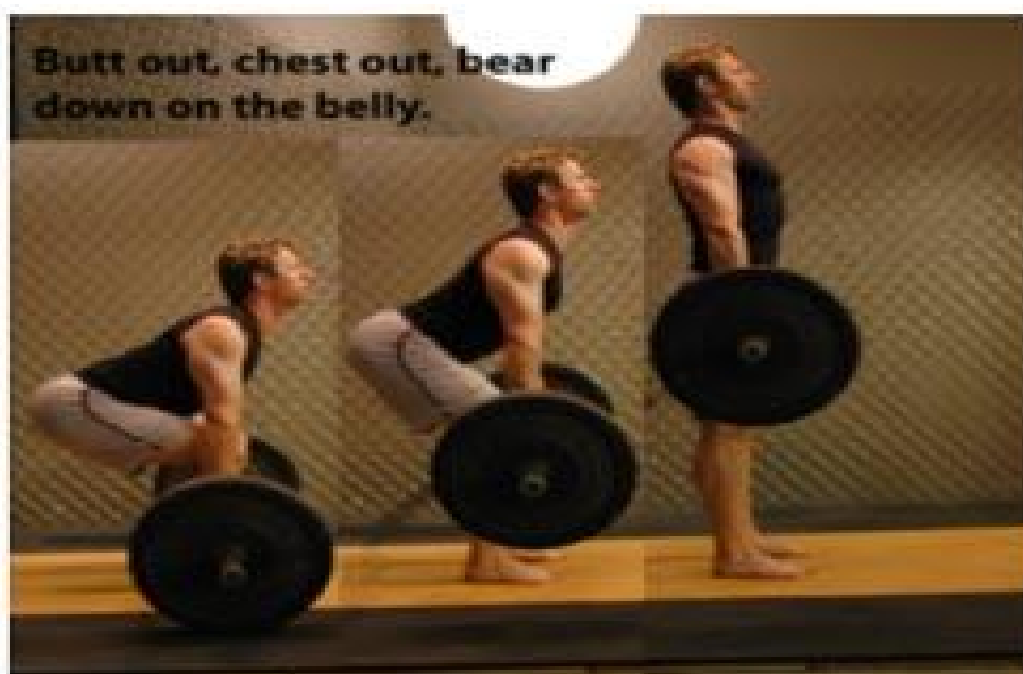


כל שלושת הסגנונות (כן, גם הסגנון של הגב הרפוי) באים לידי ביטוי ושימוש בטוח אצל הספורטאים העוסקים בתחום. ההוכחה טובה ביותר לבטיחותו של הדדליפט בידיים מיומנות היא שאחוז פציעות הגב בתחרויות פאורליפטינג מוערך בערך של אחד לעשרת-אלפים תחרויות. דדליפט בידיים הנכונות הוא כמעט חסר סיכון לפציעת גב. אין זה אומר שאנחנו צרכים להתחיל לצפות בתחרויות פאורליפטינג ולנסות לחקות אותם בחדר כושר, שימוש בטוח בסגנון זה הוא סופו של תהליך לימוד ארוך. בספר זה אנו נעסוק לעומק בדקויות המתבקשות בביצוע ואימון תרגיל זה.

אחוז הפציעות הגב ברמת משקולות אולמפית או בפואר ליפטינג נמוך משמעותית מאחוז פציעות הגב בענפי ספורט אחרים, הנראים מבחוץ בטוחים יותר. בטכניקה והדרגתיות נכונה, הרמת משקל כיבד הופכת לפעולה בטוחה.



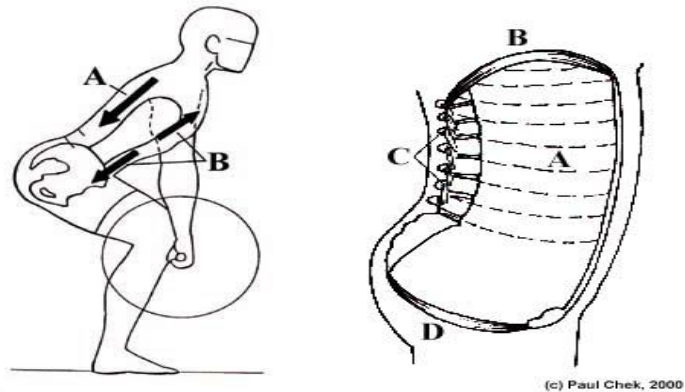
זה המקום לחזור ולהבהיר: העובדה שפאור ליפטרים מירמים משקל עם גב נעול באופן חלקי – אין זה אומר שזוהי הדרך הנכונה ללמד את התנועה. לתפיסתנו, כל מי שלא מתאמן לתחרות פאורליפטינג, צריך לשמור על גב נעול לחלוטין. אל הסגנון התחרותי של הדדליפט נתייחס לקראת סוף הספר. בינתיים, כל פוזיציה אחרת ללאקסטנשיין לומברי וטורקלי ואגן מסובב לפנים תתפס כשגיאה וכטעות בטיחותית.



להגדרתנו, הדגמת מנח הגב הנכון בדדליפט תכלול בזמן לימוד מתחלים, שמירה הדוקה אל חלק טורקלי ולומברי באקסטנשיין, וסיבוב אגן לפנים לכל אורך התנועה עם דגש מיוחד על הפוזיציה ההתחלתית.

נדמה כי ראוי לספק הסבר קצר על השרירים המשתתפים בדד ליפט. בגרסה הקלאסית בעלת הגב הישר, הוא מערב תנועה בשני מפרקים, מפרק הברך ומפרק הירך, כאשר שניהם אמורים להגיע לפשיטה מלאה כדי שהתנועה תסתיים בנעילה של המפרקים כפי שניתן לראות בתמונה מלמעלה. השרירים מובלי התנועה הם פושטי הירך ופשטי הברך. במקביל, זוקפי הגב, שרירי הבטן ושרירי הנשימה מתכווצים איזומטרית (סטטית) כדי לאפשר לגב להמשיך לשמור על יציבתו הנעולה באקסטנשיין על ידי זה שהם יוצרים מעין "קיבוע" של כוחות מאוזנים מסביב לעמוד השדרה אשר אמורים להאבק בכוחות שמנסים לגרום לעמוד השדרה להכנס לפלקשיין (משקל המוט ומשיכת פושטי הירך).

ביצוע הגב בזמן הרמת משקל כבד דומה להחזקת שרשרת ע"י אגרוף קפוץ: ככל שכף היד תיסגר חזק יותר, כך יצוב החוליות המוחזקות ע"י האגרוף יהיה חזק יותר. אין עוד תרגיל שמאתגר שרירים אלה כמו הדדליפט; לפיכך אין תרגיל שבונה Core חזק כמו הדדליפט.



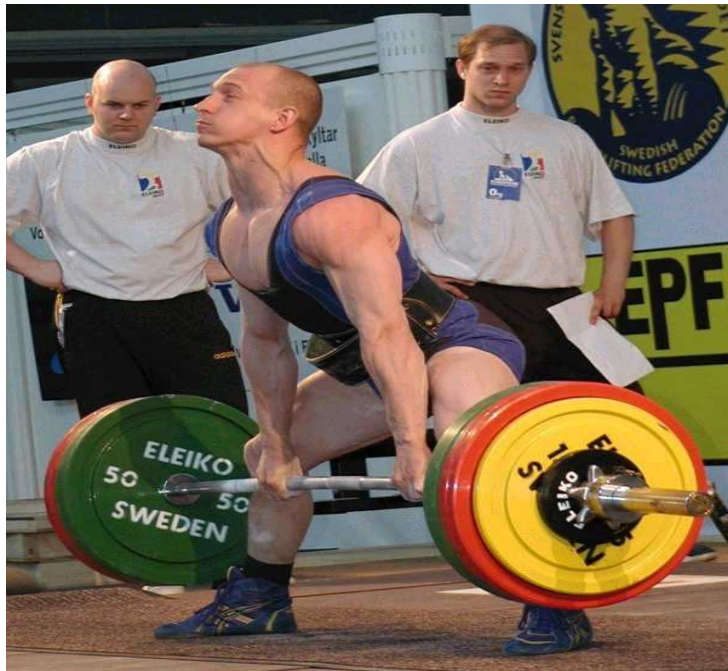
שרירי האמה צריכים גם הם לעבוד חזק במיוחד על מנת ליצור "גריפ" (אחיזה) חזקה של המוט ולמנוע מהמוט להסתובב או להשתחרר, [בדרך כלל השתחררות המוט תתחיל מסיבוב של המוט בכף יד]

מילה אל חשיבות חוזק הגריפ: תחום זה זוכה בתקופה האחרונה לתושמת לב בקרב קהילת אנשי הכח עקב עלייה בפופלריות של תחרות האיש החזק בעולם. נסיון מצטבר בתחרות אלה הראה שבמשימות כח הנדרשות בעולם החיצוני לחדר כושר גריפ יהיה לרוב הגורם המקביל, ולפיכך הוא צריך לקבל תשומת לב מיוחדת באימוני כח. או במילים פשוטות: לא משנה כמה הרגליים שלך או הגב שלך יהיו חזקים-בלי גריפ חזק לא תוכל לתרגם את זה ליום יום, בהבט הזה דדליפט בגרסתו השונות, במיוחד זאת המשתמשת באחיזה רגילה [ולא אלטרנטיבית] וזו המשתמשת במוט עבה במיוחד, נחשבים לתרגילים הטובים ביותר לפיתוח כח גריפ



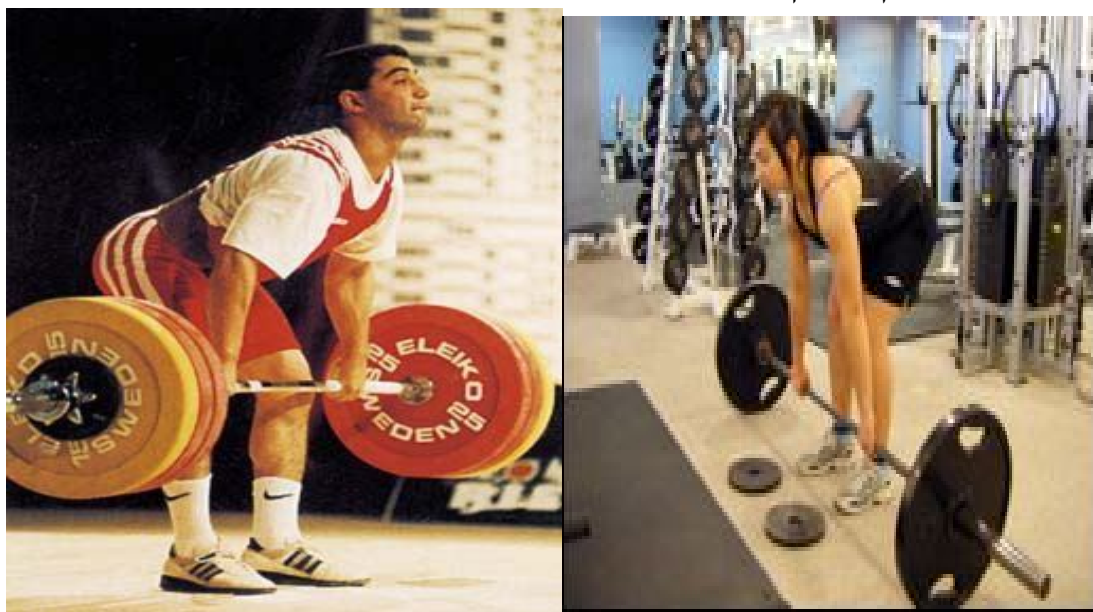
תחרות האיש החזק בעולם הוכיחו שכח ללא כח גריפ הוא בהרבה מקרים חסר שימוש בעולם החיצוני.

שני שרירים שהפעלה שלהם בדד ליפט היא כפוייה, היא הטרפז העליון ולטיסמוס דורסי, הטרפז העליון מופעל כעוגן, המחבר את השכמה לגוף, הפעלתו היא לא רצונית במיוחד שאנחנו לא מנסים להרים שכמות בזמן הדד ליפט, הטרפז העליון מחזיק את הקשר בין הכתף לגוף, והפעלתו הופכת ללא רצונית, טרפז עליון מופתח הוא סימן היכר ידוע של דדליפטר טוב



שימו לב להפעלה החזקה של הטרפז העליון אף על פי שהמתאמן לא מנסה להרים שכמות, אלא להשאיר אותם רפיות, ההפעלה המאולצת קוראת עקב זה שהטרפז העליון מחזיק את הכתף לגוף.

שריר נוסף שמעורב באופן כפוי הוא לטיסמוס דורסי, שמבצע קירוב כתף כפוי לגוף אל מנת לשמור את המוט קרוב לגוף בשלבים הראשונים של ההרמה.



ההפעלה הכפויה של הליטיסמוס [בתמונה השמאלית], שימו לב שהמוט קרוב לרגליים, ולא תלוי ישירות מתחת לכתפיים, [כמו בתמונה הימנית] כמו שכח המשיכה מושך אותו, מה שיוצר זווית כפויה בכתף שבה הליטיסמוס מושך את המשקל חזרה לגוף, כדי לאפשר לגוף לשמור אל שווי המשקל. הפעלה מעניינת זו של הליטיסמוס היא מאוד משמעותית, עד כדי כך שבאחת מהווירציות של הדדליפט הנמצאות בשימוש ע"י מפתחי גוף השימוש בליטיסמוס הופך למודגש הרבה יותר [בעזרת כמה טריקים קטנים שנעודו למקסמם את הפעלת הליטיסמוס] עד שהוא בהחלט מורגש בסוף התנועה

מספר שרירים אמורים להיות רפויים ככל הניתן בזמן התרגיל מקרבי השכמות, הצוואר [במידת האפשר] ובייספס, קל בתאוריה- אבל הבעיה היא שקיים רפלקס של הגוף שאומר להשתמש בכל שריר אפשרי במאמצים קשים כגון הרמת משקל כבד. רפלקס זה מייצר לנו אתגר לא פשוט כמאמנים-בו נעסוק בהרחבה בפרקים הבאים.



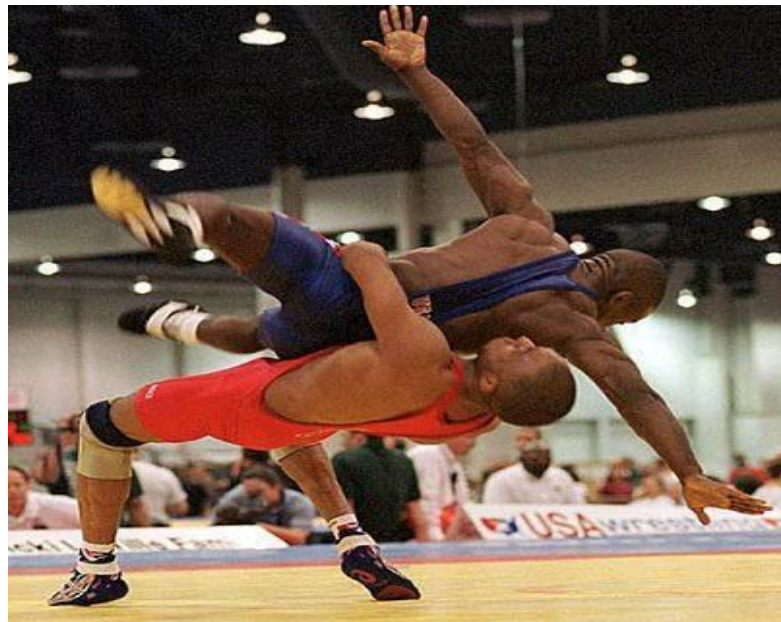
שימוש שגוי בבייספס בתמונה הימנית ובצוואר בתמונה השמאלית הבייספס כלל לא אמור להשתתף בתנועה, והצוואר אמור להשאר במנח נכון כפי שיובהר בהמשך.

אז כפי שציינו, ישנם שתי קבוצות שרירים שמניעות את המוט [פושטי הברך והירך] ומספר קבוצות שרירים שעובדים קשה אל מנת לייצב את הגוף, והנה סוגייה מעניינת: בדד ליפט, קבוצות השרירים שמניעות את המשקל כמעט ואף פעם לא משמשות גורם מגביל, זו כיוון שהירך והברך נמצאות בעמידת מוצא במצב התחלתי שמאפשר להם לגייס כח כל כך רב, עד שלעיתים נדירות בלבד הם הגורם המגביל בתנועה, לרוב, מה שיעצור אותנו יהיה הכח של זוקפי הגב והגריפ, וכיוון שהם הגורמים המגבילים, שיפור בדד ליפט יביא לשיפור בראש ובראשונה בהם. באחיזה אלטרנטיבית, בה הגריפ פחות משפיע, זוקפי הגב יהוו לרוב את הגורם המגביל-ולכן הגדרה הקלאסית של התרגיל אמורה להיות תרגיל לחיזוק זוקפי הגב, אף על פי שהם בעלי תפקיד יצובי בתנועה ולא תנועתי

אחד הדברים שהכי משעשעים אותי כמאמן זה לצפות בתגובות של אנשים בזמן צפייה בתחרות הרמת משקולות או האיש החזק בעולם. התגובות מהקהל נעות בין השתאות מהפגנת הכח המדהימה, להערות בסגנון של "זה לא בריא לגב" "עוד חמישים שנה כולם במחלקה אורטופדית" והתגובות האהובות עליי "רק כואב לי הגב מלהסתכל על זה!" גם אני, כמאמן צעיר, האמנתי שמקור כל הרוע בחדרי כושר נובע מתרגלים אלה לכן מאוד הופעתי כאשר שוחחתי אם אחד מ"קהילת הדדליפטרים" בחדר כושר שלי [אצלנו בארץ מדובר בקהילה נרדפת שסובלת מהצקות של מדריכים ומהערות מתאמנים שבטוחים שהם המציאו את ע"ש] והבחור סיפר לי שהוא סבל ממספר פריצות דיסק בעברו, וכיוון שהוא איש הי טק שעובד רוב היום בישיבה הוא הגיע למצב שהוא לא יכל לעבוד. כיוון שמדובר בצורך פרנסה הוא חפר כל פיתרון אפשרי החל מפזיזטרפיה וכירופרקטיקה וכלה בטיפולים אלטרנטיביים למיניהם, חלק מהדברים עזרו לתקופת זמן קצרה, וחלק לא עזרו בכלל- אבל שום דבר שפטר את הבעיה לא נמצא. אותו בחור הגיע בהמלצת חבר לאחד מאמני חדר הכושר שלי, שהוא גם מאמן נבחרת בהרמת משקולות ואותו מאמן בתוך שלושה ארבע אימונים גרם לכאב להעלם ולא לחזור עוד לעולם.

קצת רקע

הדדליפט כתרגיל עזר קיים עוד מתחילת המאה ה-19 השם המקורי שלו היה "הרמת בריאות" ולא "הרמת המוות" והוא היה ידוע כבר מלפני יותר ממאה שנה כפטרון לבעיות גב. נכון להיום אין שום מחקר רציני שהראה שאצל ספורטאים מיומנים העוסקים בדדליפיט קיימת עלייה בהראות כאבי גב, לא רק זאת אלא שנסיון של אלפי מאמנים בשטח מראה חד משמעית שכמות בעיות הגב יורדת משמעותית אם הכנסת תרגיל זה לתוכנית האימונים, לא תמצאו שחקן פוטבולורוגביאומתאבקוגודו רציני שלא מבצע את תרגיל הסקווט והדדליפט מגיל ילדות לכל אורך הקריירה שלו, ואם סיבה טובה. זה טירוף לשלוח ספורטאי בלי גב חזק לענפים אלה, וגב חזק מתקבל מדדליפט. לא מפילאטיס, יוגה, תרגילי מזרון, ואפילו ספסל רומי אין עוד תרגיל שנותן גב חזק כל כך ועמיד לעומסים כמו הדדליפט, ובביצוע נכון זה התרגיל הבטוח ביותר.



תמונה זו ממיחשה יותר מאלף מילים, למה צריך בספורט גב חזק.

זה הנקודה להבהיר- המכינזם שבו מורם משקל מהרצפה ע"י האוכלסיה הרגילה שונה לחלוטין ממה שמתבצע ע"י ספורטאי מיומן. וחייבת להיות הבדלה חדה בין שתי המקרים. לטעון שהעומסים שקיימים אל הגב בדדליפט של מרים משקולות ובדדליפט של אדם חסר מיומנות הם אותם עומסים בשתי המקרים זה כמו לטעון שלקפוץ ממטוס אם מצנח ובלי מצנח זה אותו הדבר.

הרבה פעמים, אני נשאל את השאלה: למה להסתכן? למה לא לוותר אל תרגילים שפיספוס טכני יכול לגרום לפציעה?

התשובה שלי היא, בעולם של ימנו, לא לחזק גב תחתון פירשו מתכון לפציעה. כמות העומסים שאנחנו ניתקלים בהם באורך חיים היושבני שלנו מחייבת מענה ע"י חיזוק משמעותי של השרירים התומכים ביציבה ומגינים אל ע"ש. לא לחזק את הגב התחתון פירשו מתכון לפציעה בין אם זה בזמן ישיבה אל מחשבספסל לימודים או הרמת ארגזים בזמן מעבר דירה.

Show me a completely safe exercise, I'll show you and ineffective exercise

Louie Simmons

נכון, ישנם דרכים נוספות לחזק את הגב התחתון, אבל הם לא קרובות ברמתן לאיכות של הדדליפט. מי שבמצע דדליפט נכון יכול לספר לכם אל התחושה הממכרת של העוצמה של הגב התחתון, והידיעה שהגב שלו כמעט "בלתי מנוצח" לא משנה איזה אתגר עומד מולו, אחרי 200 קילו דדליפט, העברת ארגז של 40 קילו, או ישיבה ארוכה אל ספסל הלימודים נראית כמו משחק ילדים. בעיני כותב שורות אלה שליטה בדדליפט היא המתנה הטובה ביותר שאתה כמאמן יכול להעניק למתאמן שלך.

רק כדי לסגור את עניין הבטיחות בדדליפט, התרגיל הזה הוא חלק משגרת אימון בטוחה של מיליוני ספורטאים ברחבי העולם למשך כל הקריירה שלעיתים נמשכת 40 שנה ויותר. רק בהרמת מישקולת אולמפית מעורר מספר המתאמנים בין 2 ל 5 מליון ספורטאים אם יותר ממליון רק בסין לבדה, משקולן אולפי מתאמן כשלוש שעות ביום וברמות גבוהות מאורך המשקל הכולל המתרום מהריצפה כ-5000 טון בשנה [!!] לא מדהים איך אחוז פציעות הגב של ספורטאים אלה נמוך עד אפסי?

מניסיוני כמאמן, אני יכול להגיד שמעולם לא פגשתי פציעת גב כתוצאה מביצוע נכון של דדליפט. כל הפציעות שראיתי היו מביצוע שגוי, לרוב באשמת המאמן. כמאמן, כל הפציעות שראיתי נבעו מתהליך שגוי של אימון מתחילים, נסיון זה, בצירוף העובדה שהדדליפט מקבל את האשמה אל טעיות של מאמנים גרמו לי לכתוב ספר זה.

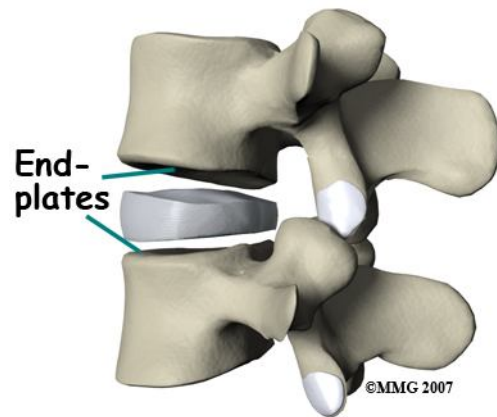
לפני שמתחילים לדבר אל הפרטים הספציפיים של הבטיחות צריך להבהיר: הדדליפט לא מיועד לכל אחד, בפרקים הבאים אני הנסה לתרום מניסיוני ולהסביר איך למצוא את אלה שלא מתאימים לתרגיל, אבל שיקול דעת בריא של המאמן תמיד חייב להיות מופעל. נקודה נוספת: אף על פי שהדדליפט יכול לפתור כאבי גב הנובעים מסיבות שונות [לדעתי אף באופן מוצלח הרבה יותר מרוב השיטות המקובלות] אין זה אתי לנסות לפתור בעיות גב בחדר כושר, אנחנו באימוני כח עובדים אם אנשים בריאים, לכאב יש קלינקה ושם הוא אמור להיות מטופל.

עכשיו לאחר שדנו בבטיחות התרגיל, ולפני שנתחיל לדון בעקרונות הטכניקה הנכונה, בואו ונבין את הרקע שמאחורי זה.

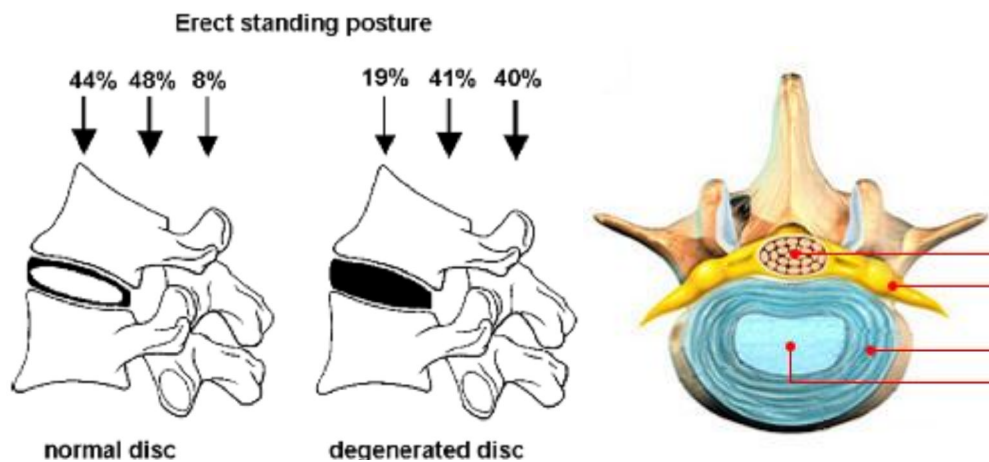
לספורטאים העוסקים בדדליפט, להבדיל מהאוכלוסיה הרחבה שפוצעת את עצמה בהרמת חפצים כבדים יש שלושה יתרונות עיקריים.
א-שמירה אל מנח ע"ש בטוח להעמסה
ב-חיזוק משמעותי של שרירים תומכים
ג-שמירה אל שווי משקל

נדון בהרחבה אל שלושת היתרונות
שמירה אל מנח עמוד שדרה בטוח בהעמסה
עמוד השדרה בנוי מרצף של חוליות ודיסקים בין חולייתיים כאשר תפיקדו העקירי של ע"ש הוא לשמש כקפיץ שכולם זעזועים בנחיתות מהריצפה. לגוף, יש יכולות בלימת זעזועים מדהימה, תחשבו אל קפיצה לגובה אם שתי רגליים ונחיתה אל העקבים ותנסו להעריך את כח הפגיעה, אם לגוף לא היה יכולת בלימת זעזועים טובה עוצמת פגיעת העקבים בריצפה היתה ממשיכה עד לראש וכתוצאה מהמכה היו מאבדים הכרה לאחר כל נחיתה מקפיצה [מה שהיה אולי הופך משחקי כדורסל ליותר מענינים] למזלנו, זה לא המצב, לגוף יש יכולת בלימת זעזועים מצינות,

הובעת מהמפרקים השונים [קרסול, ברכיים, ירך והמפרקים בין החוליות] שרירים שסופגים חלק מהאימפקט ועוד מגוונים שונים שמאפשרים ספיגת האימפקט, כמו בכל דבר, גם כאן טכניקה היא דבר עקרוני, והדגמה הטובה ביותר לכך היא נחיתה של רקדנים-הם נוחתים מגובה רב בשקט.

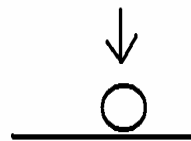
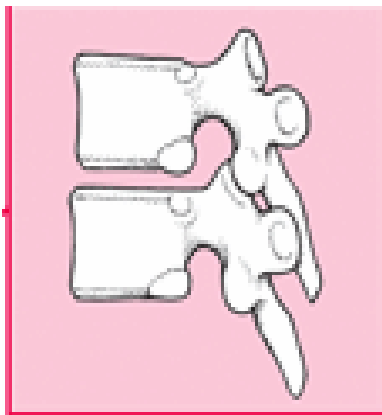


הדיסק מהווה סוג של בולם זעזועים, באופן די דומה לבולם זעזועים בחלק מנעלי הספורט, מדובר ברקמת סחוס, המכילה גרעין נוזלי ורקמת סחוס קשה שמקבעת אותו למקום, ומאפשרת ספיגה טובה יותר של האימפקט.



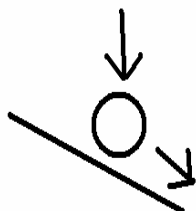
כאשר הדיסק הבין חוליותי נפגע, חסר, או מאבד מגובהו, חוסרו בא לידי ביטוי בעומס מוגבר אל חלקים בחוליה שצרכים לשאת את המשקל במקומו.

הדרך הטובה ביותר לתאר את תיפקוד הדיסקים בזמן מאמץ הוא ככדור הנמצא בין שתי משטחים קשים [החוליות] כאשר אנחנו ביציבה תקינה ונושאים משקל, הלחץ אל הכדור הוא דחיסתי, ותאורטית הוא לא אמור לזוז לשום מקום, הדיסקים יכולים לשאת משקל רב במצב נייטרלי זה כאשר הגב נמצא במצב נייטרלי ו"כדור" גרעין, אין לחץ להתגלגל

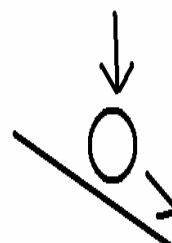
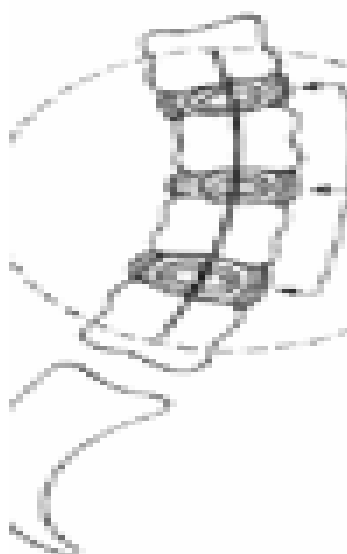


הגב מסוגל להתמודד אם עומס רב במצב דחסי, כאשר חוליות לוחצות את הדיסק כלפי מטה בשתי הצדדים באופן שווה כפי שמתקבל ביציבה טובה

לעומת זאת, כאשר אנחנו משנים את היציבה, משתנה גם השיפוע שיצרות החוליות, והלחץ הדחיסתי שנוצר אל הגב גורם לכדורגרעין "להתגלגל" לצדדים

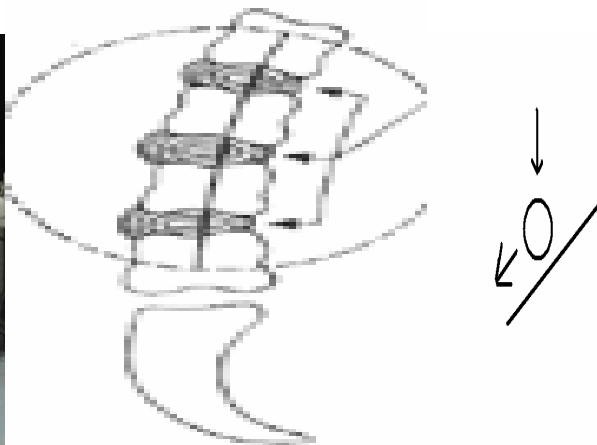


הקשתת הגב בזמן הרמה גורמת לחוליות ליצור "שיפוע חיובי" ותגרום לכדור להתגלגל קדימה, לכיוון הרצועה הקדימית של הגב [anterior longitudinal ligament] רצועה זו בולמת את התנועה של הדיסק בהצלחה, ומצב זה [שהגב מוקשת], בזמן הרמת משקל נחשב לבטוח ביותר.

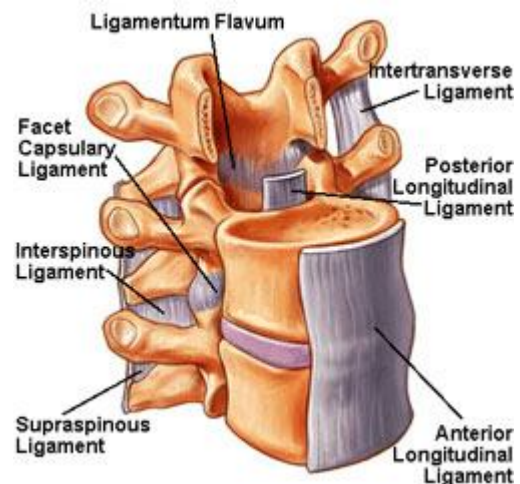


הלורדזה, כאשר היא במנח תקין וטבעי, יוצרת לבדה, ללא צורך בהקשתה מאומצת של הגב סוג של שיפוע חיובי שלוחף את הגרעין מעט יותר קדימה. ומגן מפני דחיפת הדיסק אחורה בכיוון ההפוך, כפיפה קדימה של הגב, שיוצרת השטחה של הלורדזה [מראה גב ישר] או אפילו לפלקשיין שנותן מראה של גב עגול תיצור "שיפוע שלילי" שבצירוף לחץ דחיסתי ידחוף את הגרעין לכיוון הרצועה האחורית של הגב [posterior longitudinal ligament] הרצועה האחורית של הגב תמוּדד אם זה בצורה טובה בחוליות העליונות של הגב, אולם הבעיה קוראת בחוליות התחתונות שם היא הופכת לצרה יותר ויותר, עד שלקראת החוליות האחרונות [L4 L5 S1] היא כבר כמעט ולא מגינה אל הגב מתנועה אחורית של הדיסקים ומשאר אפשרות לדיסק להילחץ אחורה כאשר החוליות יוצרות שיפוע שלילי ולבלוט או לפרוץ כאשר הם לוחצים אל העצב שנמצא ישירות מאחוריהם וגורמים לתחושת כאב קשה.

זהו למעשה המכניזם שגורם לרוב פציעות ההרמה-פלקשיין תחת עומס של הלורדזה שמשמעתו יצירת שיפוע שלילי שדוחף את הגרעין אחורה, לכיוון הרצועה האחורית שלא מצליחה לבלום אותו.



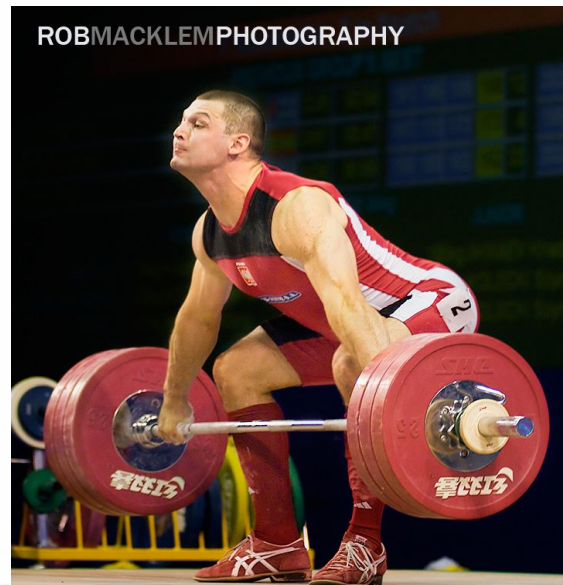
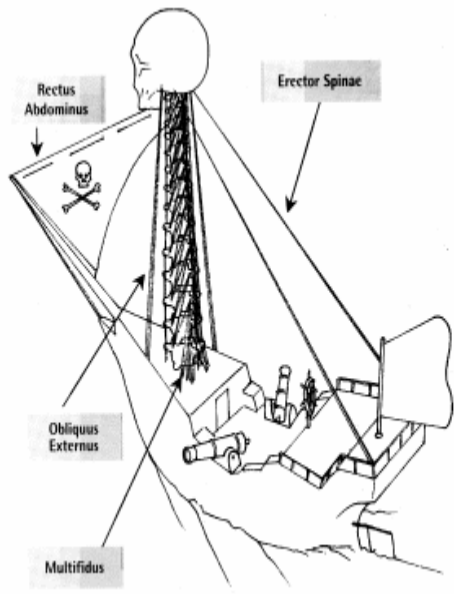
פלקשיין של עמוד שדרה הלומברי גורמת להיווצרות של שיפוע שלילי בין החוליות, ודחיפת הדיסק לכיוון האחורי המסוכן.



שימו לב לעובי של הרצועה הקדימית, שמונעת תנועת הדיסקים קדימה, לעומת היצרות הרצועה האחורית, מה שגורם לגב לסיכון לפציעה במצב פלקשיין.

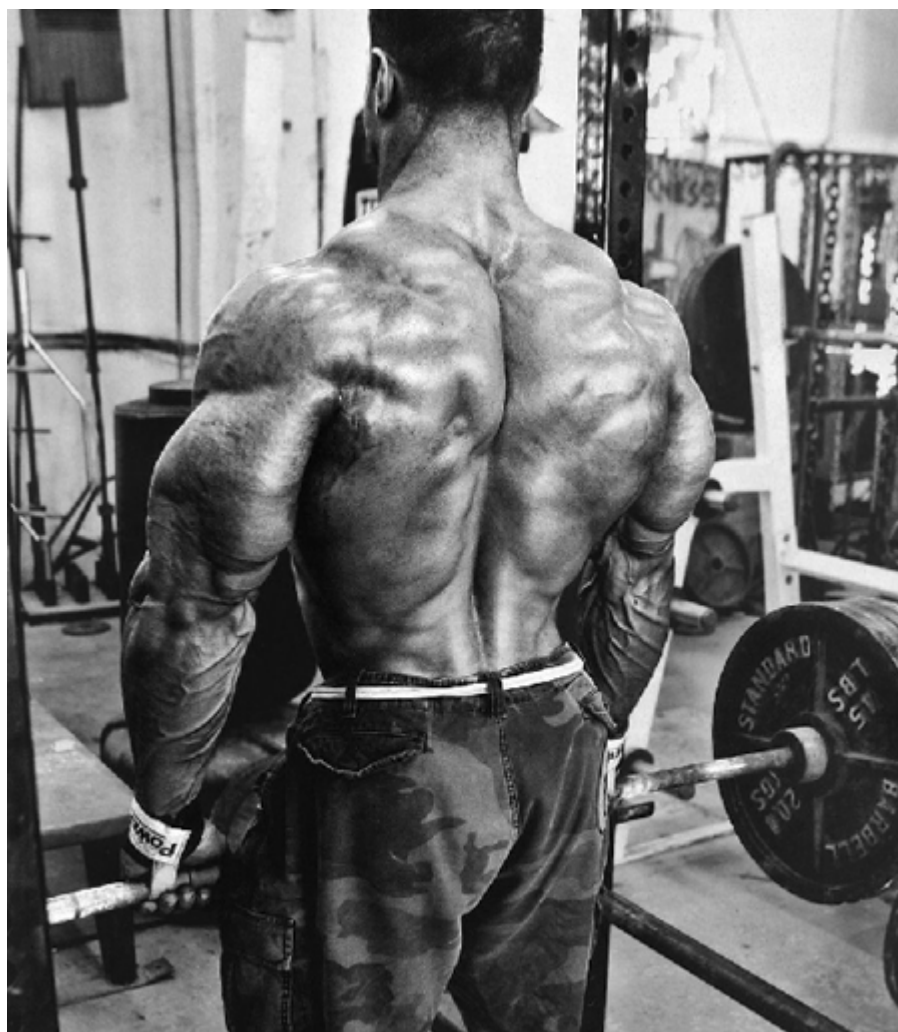
עכשיו לפרקטיקה- המשמעות של כל מה שדיברנו כרגע היא שאנחנו רוצים להמנע בזמן אימון מתחילים כמה שאפשר ממצב של פלקשיין, כך שממתחיל נדרוש לשמור אל אקסטנשיין לומברי

וטורקלי מחולט מצב נייטרלי של הגב [לא פלקשיין ולא אקסטנשיין] תארוטית גם יכול להיות טוב, אולם פרקטית המצב הנייטרלי הוא בלתי אפשרי להשגה כיוון שזוקפי הגב, השרירים ששומרים בפני פלקשיין צרכים לעבוד מאוד קשה בתחתית התנועה כדי לשמור אל אקסטנשיין מפני הכוחות שמנסים לכופף אותו [המשקל המורס ופושטי הירך] ואין להם אפשרות לבצע זאת במנח גב נייטרלי [הם הרבה יותר חלשים כשהגב נייטרלי מאשר כשהגב מוקשת] כך שפרקטית, האופציה היחידה הקיימת לא לאבד את הגנת הלורדוזה מתנועה אחורית של הדיסקים היא להקשית את הגב בעמידת המוצא.



הסיבה שמאמני הכח מעדפים להקשית מעט את הגב בזמן הרמת משקל ולא לנסות לשמור אל "קשת טבעית" היא תיפקודם של זוקפי הגב. זוקפי הגב מחזקים את ע"ש כמו שחבלים מחזיקים תורן [תמונה ימנית] כאשר הגב מוקשת מעט, השרירים האלה נמצאים בזווית מכונית אופטימלית המאפשרת להם להתנגד יותר טוב למשקל שמנסה למשוך את הגב לפלקשיין. במילים פשוטות: במצב נייטרלי הגב הרבה יותר רפוי ומשוחרר ופגיע להתנגדות שתמשוך אותו לפלקשיין, לכן הקשתה קלה של הגב נותנת יתרון מכני קל לזוקפי הגב והיא המצב המומלץ לנו כמאמני כח.





תמונה זו, מסבירה יותר מאלף מילים, למה זוקפי גב חזקים שומרים אל הגב.

Photo by Per Bernal

העיקרון לפיו הלורדוזה מגינה מפני פציעות גב, וחיזוק זוקפי הגב משמש מפתח לשמירה על הלורדוזה במאמצים, מיושם בהרבה שיטות לטיפול ומניעה בכאבי גב תחתון הדוגלות בחיזוק זוקפי הגב. שיטת מקנזי, משמשת דוגמא לתפישה זו. לתפישת מאמני הכח, כיוון שאין שיטה יותר יעילה לחזק את השרירים ששומרים אל הלורדוזה מאשר הדדליפט [באותם אינדבידואלים שיכולים לבצע זאת בבטחה]- זוהי גם הדרך המניעתית הטובה ביותר להגן אל הגב מעומסים אפשריים.

לגבי הגב העליון, תאורתית הוא מסוגל להישאר במצב פלקשיין בלי שנוק יעשה, וזאת כיוון שהרגישות לפלקשיין קיימת בעיקר בחלק הלומברי של ע"ש-בגב התחתון. [איפה שה PLL הולכת ונהית צרה] לא רק זאת, אלה שפלקשיין של ע"ש משפר את המנופים, ומקצר את טווח התנועה- מה שמאפשר להרים משמעותית הרבה יותר משקל, הבעייה היא שלרוב שיחרור הגב העליון יגרום לשיחרור הגב התחתון איך שהמשקל יתחיל להתרומם [מימנות של להשאיר את הגב עליון רפוי בלי לתת למשקל לשחרר את הגב התחתון היא משהו שפאורליפטרים מיקצועיים מסגלים לעצמם בהרבה שנים] הסכנה הזאת-שהרפיית הגב העליון תביא להרפיית הגב התחתון גורמת לנו כמאמנים להקפיד באימון מתחלים אל אקסטנשיין טורקלי-ההנחייה "חזה בחוץ, גב מוקשת!" צריכה להשמע באופן שיטטי באולם המשקלות בזמן אימון מתחילים.

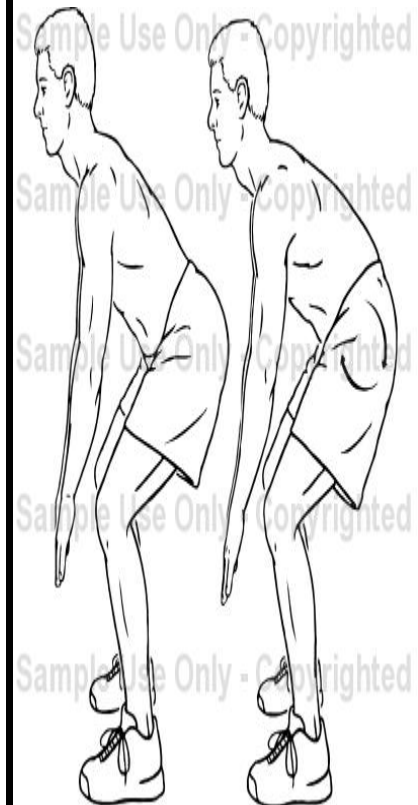
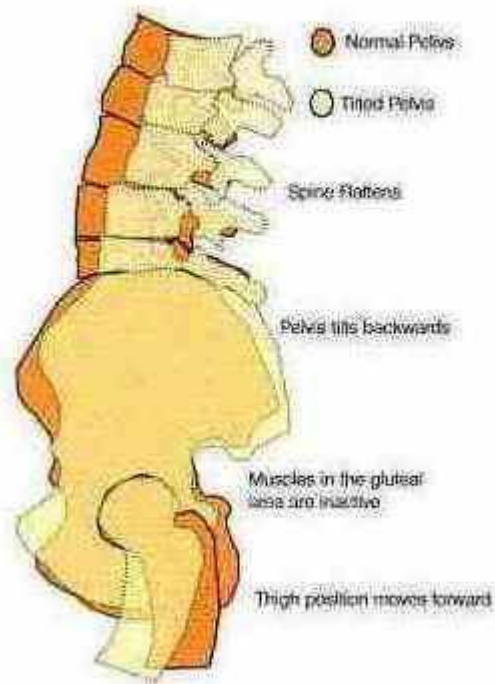


לימוד גב מוקשת באימון מתחילם.

פוזיצית האגן בזמן הרמת משקל כבד.

האגן מחובר ללרדזה. זה למעשה השורה התחתונה של הסיפור, כפי שידוע לכם, האגן מסתובב לפנים ולאחור וכל רקדנית בטן תוכל להדגים לכם את זה היטב. המשמעות של סיבוב האגן לאחור היא שהוא לוקח יחד איתו את ה-3-4 חוליות שקרובות עליו לתבנית של פלקשיין, כפי שזכור לכם מהדיון הקודם, החוליות התחתונות הם אלה שהרצועה האחורית לא רחבה שם מספיק והם אלה שחשופים לפציעה כאשר הם במצב של פלקשיין, כל זה מקבל דגש מיוחד כיוון שפוזיצית האגן היא אולי האמצעי החשוב ביותר של המאמן לדעת אם גב המתאמן מוגן. הלרדזה, יכולה לראות מוקשתת, ואיפילו בהקשתת יתר, אבל החוליות התחתונות ישארו בפלקשיין כיוון שהאגן ימשוך אותם לשם, לכן אם האגן לא מסובב לפנים אין הגב התחתון מוגן

Posterior Pelvic Tilt

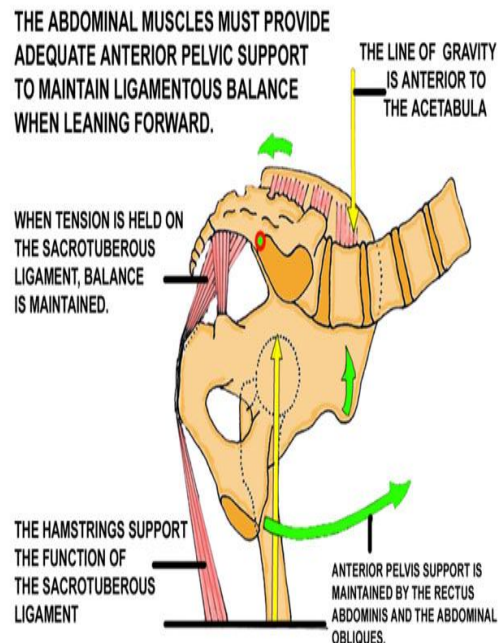


בדוגמה זו ניתן לראות שסיבוב האגן גורם לתנועת החוליות מעליו. יכולת של המאמן לזהות סיבוב אגן בעמידת המוצא בדדליפט היא קריטית לביצוע נכון.



דוגמה קלאסית למקרה שהגב נראה מוקשת, אולם מאמן חד עין יכול לזהות שהאגן מסובב לאחור ולכן הגב לא מאובטח.

כאשר אנו מדברים אל הצורך בסיבוב אגן לפני, צרכים לזכור שצריכה להיות גמישות המסטרינג מסוימת שתאפשר את הסיבוב לפני. כיוון שהפוזיציה התחתונה בדדליפט "עמידת המוצא" דורשת גמישות המסטרינג רבה-הרבה מעבר למה שקיים אצל האדם הממוצע ברחוב התוצאה בשטח היא כזו : גמישות המסטרינג גרוע=אגן מסובב לאחור בזמן עמידת המוצא בדדליפט=פציעה מכניזם זה הוא אחד המקורות הגדולים ביותר לפציעות בזמן אימון מתחילים..

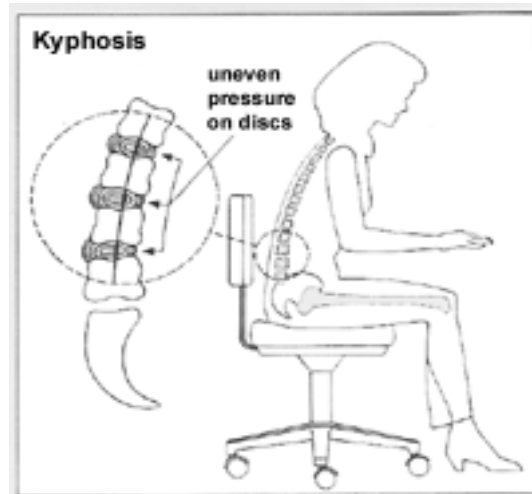


פי שניתן לראות בשתי תמונות אלה, המסטרינג מתארכים כאשר האגן מסובב לפני. במידה חסרה גמישות בהמסטרינג, הם ישמשו כ"חבל" שיעצור את האגן מלהשאר במקום הבטוח שלו בדרך למטה.

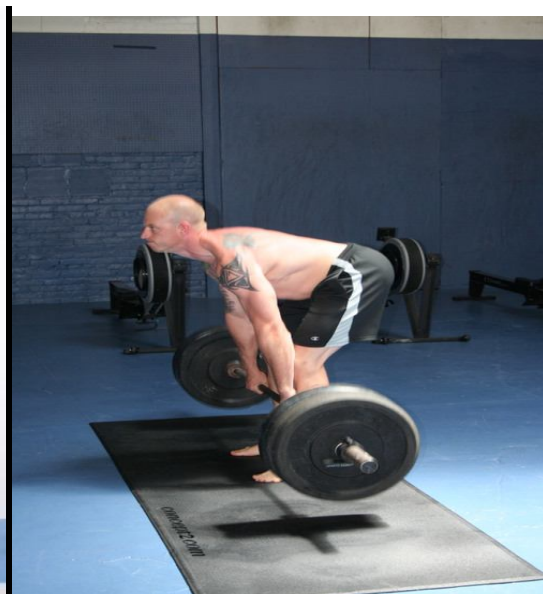
הדימוי הטוב יותר שאני יכול למצוא כדי להמחיש לכם את השפעת המסטרינג לא גמיש אל מכניזם ההרמה הוא גינס צמוד. דמיינו לכם שאתם לובשים גינס ממש צמוד ומנסים לקשור את הנעליים, התוצאה תהיה שהגב שלכם יתעגל בזמן ההתכפפות לא משנה כמה אתם מנסים לשמור עליו ישר [מסיבה זאת כותב ספר זה לא ממליץ אל גינס צמוד] זאת כיוון שהגינס מגביל את תנועת הירך, ואם הגוף לא יכול להתכופף ע"י כפיפת הירך, הוא יעשה זאת ע"י כפיפת ע"ש!!!



המסטרינג נוקשה מפריע לתנועה בדדליפט בדיוק כמו גינס צמוד.

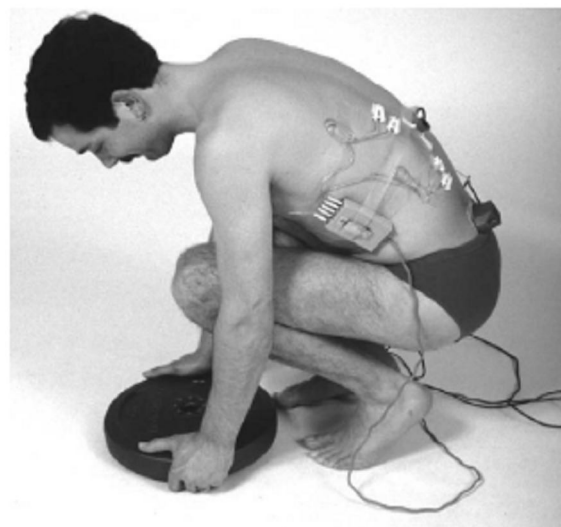


אחת התארויות שמנסה להסביר את התפרצות מגפית קיצורי ההמסטרינג במאה ה-21 מייחסת זאת לשעות הארוכות שהאדם המודרני מבלה בישיבה אל כיסא. שימו לב שבמצב זה האגן מסובב לרוב לאחור והברכיים כפופות-דבר שמקצר את ההמסטרינג משני קוציתו. שעות ארוכות במצב זה, ללא מתיחות בחיי היום יום הם אחת הסיבות התארויות לתופעה שממרת את חיי מאמני הכח ברחבי העולם באופן בלתי נסלח.





והנה עוד מבט משווה בין אגן מסובב לפנים [תמונה ימנית] לאגן מסובב לאחור, שימו לב שהלורדזה יכולה להמשיך ולהראות מושלמת לעין הבלתי מנוסה, אף על פי שהאגן מסובב לאחור, מאמן דדליפט חייב לדעת לזהות את מנח האגן אצל המתאמן שלו [נעסוק באיך עושים זאת בהמשך]



השוואה בין שתי התמונות האלה, יכולה להסביר אולי מהיכן נולד המיתוס שהדדליפט יוצר בעיות גב, שימו לב ליציבת האדם הנורמלי מהרחוב בזמן שהוא מרים משהו מריצפה, שימו לב ללכך שהקשת הלומברית נעלמה ואגן מסובב לאחור, עכשיו שימו לב למשקולנית בצד שמאל וליציבה שלה-הבדל של שמיים וארץ. אצל אדם חסר הגמישות מהרחוב להרים משהו=פלקשיין של הגב. לכן פלא שאנשים נפצעים מלהרים חפצים מהרצפה?

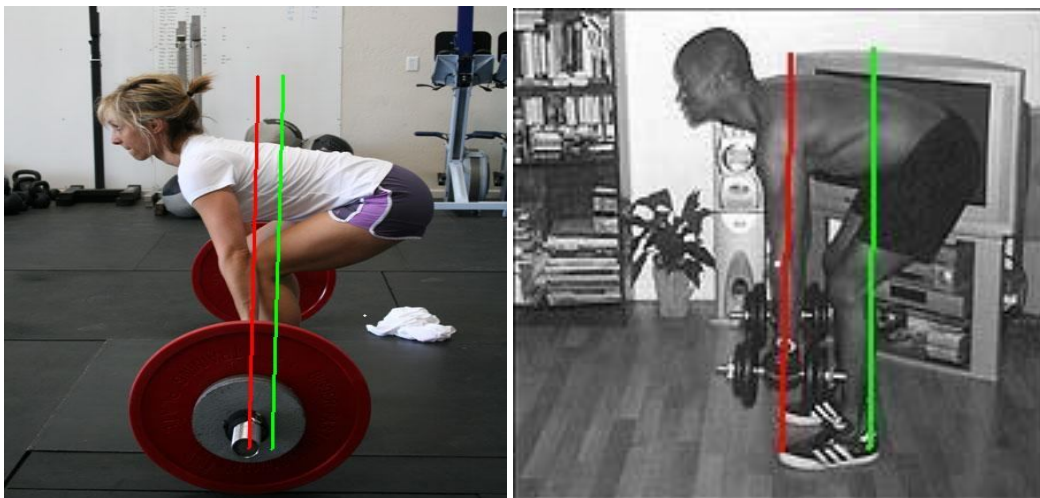
שווי משקל

נושא נוסף, המשמש כמפתח בבטיחות גב תחתון באימוני דדליפט הוא שווי המשקל. בזמן שאנחנו מרמים משקל, פרט למאמץ שאנו נדרשים כדי לנתק את המשקל מהריצפה, אנחנו נדרשים גם להאבק בנטייה של המשקל למשוך אותנו קדימה- או במלים צריות יותר, אנחנו למעשה נמצאים במילחמה אם החפץ, מי ימשוך לאיפה- האם המשקל יגרום לנו לברוח לקצות האצבעות [כמו בתמונה מלמעלה] או שאנחנו נוכל להשאר יציבים אל העקבים.



בדומה לתחרות משיכה בחבל, המשקל מנסה למושך אותנו קדימה – לקצות האצבעות בזמן ההרמה, כאשר משקל יותר כבד = יותר כח שמושך קדימה. המימנות לשמור את שווי המשקל מאוזן על העקבים לאורך כל ההרמה היא חלק בסיסי בטכניקה.

למאבק הזה ישנו משמעות פרקטית רבה, כיוון שאחד כללי היסוד באימוני כח הוא שמשקל חייב להשאר אל העקבים בזמן ההרמה [יוצאים מהכלל פה הם תרגילי ניתור למיניהם כגון השלב השני והשלישי בהרמות אולמפיות] הסיבה לכלל ברזל זה היא שמשיכה קדימה של משקל כבד מקשה אל הגב להשאר יציב בזמן ההרמה, ויציבות הגב היא חלק בלתי נפרד מהבטיחות בזמן הרמת משקל כבד, שרירי הגב חזקים ביכולתם לשמור להתגדל למשקל-אבל במידה והמוט מתנדנד מתחת לכתפיים או ששווי המשקל נמצא אל החלקים הפחות יציבים של הכף רגל [אמצע כף הרגל והכרית הקדמית הרבה פחות יציבים מהעקב, גם מסיבות אנטומיות, וגם כיוון שהם יותר קרובים לכיוון שהמשקל מושך אותנו-אנחנו רוצים את שווי המשקל כמה שיותר רחוק משם] היכולת של הגב לשמור לייצב את עצמו יורד משמעותית-בכיוון ההפוך, הסיכון לפציעה [כמו גם להחמיץ את ההרמה] עולה משמעותית.



תמונה זו ממחישה את ההבדלים בין טכניקה נכונה לשגויה, בתמונה הימנית, מרכז הכובד של המשקולת רחוק ממרכז הכובד הרצוי של הגוף [העקבים] מה שיגרום לשווי המשקל המשותף של מתאמן+משקולת להיות יותר קדימה לאיזור המשקולת ולערער את יציבות הגב, בתמונה

השמאלית המרחק בין מרכז הכובד הרצוי של הגוף למשקל הוא מינמלי. [טעות זו אופיינית במשקלים קלים]



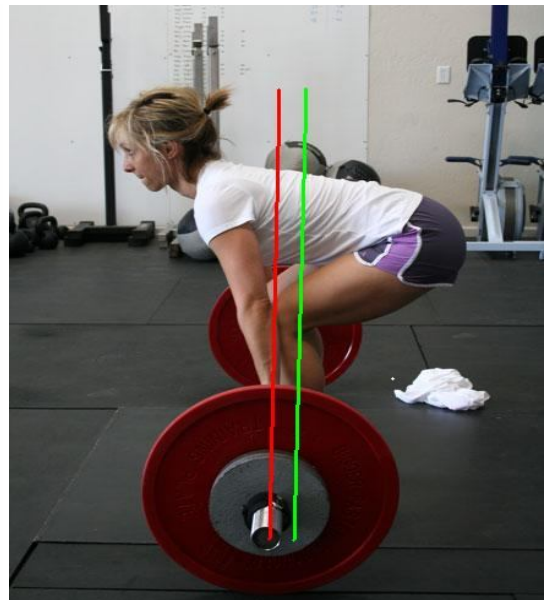
כאשר המשקל לא צמוד לגוף-הוא יתנדנד. מה ששוב יאיים אל יציבות הגב, כיוון שלייצב חפץ רוטט הרבה יותר קשה מאשר לייצב חפץ עומד. המוט צריך להשאר במגע אם הגוף לכל אורך טווח התנועה כמו בתמונה הימנית.



מתאמנים מנוסים משקעים מאמץ רב ב"לתקוע" את העקבים כמה שיותר מתחת למוט ולנסות להכניס את הגוף לתוך מסלול התנועה של המוט- מהסביבות שצינו לעיל. אם זאת, לא תמיד האנטרופומטריה של המתאמן תאפשר זאת [נעסוק זאת בהמשך]



לימוד שמירה אל מוט קרוב לרגליים



דדליפט למעשה יותר בטוח להרמה מאשר אובייקטים אחרים, כיוון שהוא מתוכנן כך שהמרחק בין העקבים למרכז הכובד של המשקל יהיה מינמלי, חפצים אחרים מתרחקים מהרגליים ומפרעים לצמצם מרחק זה הרבה יותר מקשים אל יציבות הגב.

הדבר השלישי שמבדיל את המתאמן המנוסה מהמתחיל הוא הסתגלות הגוף. בסופו של דבר, כמעט כל מערכת בגוף מגיבה לסטרס ומנסה להסתגל עליו, ואם הסטרס לא אקוטי מידי והדרגתי היא גם מצליחה. לגוף יש מנגנון שלם שגורם להוריד סטרס מעמוד השדרה, ובמקביל גם לחזק את עמוד השדרה עצמו. לחץ תוך ביטני מהווה דוגמה טובה למימנות זאת-לחץ תוך ביטני "סופגי" חלק מהעומס שמופעל אל הגב, ההוכחה לעוצמת כוחות מגינים אלה ניתן לראות בעובדה שחגורות בטן עבות מעורר בפאורליפטינג לא אחת מתפוצצות.

בסופו של יום, כאשר הגוף חזק ובשל לכך המאמן יכול להיות פחות קפדן אל יציבת הרמה מושלמת, ולסמוך אל זה שהמתאמן ידע להרגיש מתי התנועה טובה לו או לא. המשמעות של זה נעה גם לתחרויות ספורט וגם לחדר משקלות, בחדר משקלות יהיה מוגזם לצפות ממתאמן מנוסה לשמור אל טכניקה מושלמת בנסיון ל1RM ואל המאמן לדעת ולהבין מי המתאמן חזק מספיק ומודע מספיק לגב שלו בשביל לשחרר את הרצועה. בתחום הספורט, לא תמיד ניתן לתפוס פוזיית הרמה מושלמת ולפעמים צריך פשוט לעבוד אם מה שיש-לכן הסתגלות הגב למשקלים

בהתחלה בפוזיציה מושלמת ובשלבם המתקדמים בפוזיציה קצת יותר משוחררת היא הדרך הנכונה לסגל גב חזק ליום יום. אם לפשט את זה-את הארגז הכבד של ה-40 קילו אתה הולך להרים מהרצפה לא נכון באיזה שהוא שלב מהחיים שלך-אם הגב שלך הרים קודם לכן 200 קילו בדדליפט-הוא יוכל לייצב את עצמו מספיק טוב גם בהרמה לא נכונה.

נקודה זו, קריטית להבנה של מקור השם הרע של הדדליפט: כפי שהסברנו, לאחר שהגב התחזק מספיק, טכניקה משולמת כבר לא נחוצה בשביל להתחמק מפציעות. לצערי, רוב המתאמנים בשטח לא יודעים לזהות טכניקה מושלמת-וגם אם הם יודעים-הם לא מצליחים להביא את המתאמן חסר הגמישות ההתחלתית לביצוע טכניקה זו. מה שמוביל למצב שרוב מוחלט של המתאמנים בחדר כושר מתחלים להתאמן בדדליפט בטכניקה לא מושלמת- אחוז קטן מהם חזק מספיק כדי לספוג זאת עד שהטכניקה והגמישות מסתדרים, או עד שהגב מספיק חזק כך ששום דבר לא באמת משנה. השאר נפצעים במידה זו או אחרת ופורשים מהתרגיל. כל זה היה נמנע לו אותם מאמנים היו מחזקים את הגב של המתאמנים בטכניקה מושלמת מלכתחילה.

פרק 3 עמידת מוצא מושלמת לאימון מתחילים.

כיוון שהקושי העיקרי בדדליפט הוא ללמד מתחיל להיכנס לעמידת מוצא ולחזור אליה בין הסטים, חשבתי להקדיש פרק לעמידת מוצא אופטימלית, כדי שכאשר נתחיל לדבר אל אימון מתחילים-נדע למה שאנחנו צרכים לשאוף. הפרק עוסק במצב אופטימלי, בו אנחנו מקבלים מתאמן בעל גמישות מצוינת ואנטרופמטריה אידאלית[בעיקר רגליים קצרות] או במילים פשוטות-דדליפטר טבעי. אנחנו נעסוק בטכניקה מושלמת בסגנון קונבינצונאלי, גב נעול לחלוטין. הגישה שאני מייצג פה היא שהיציבה של מתחיל באימוני כח צריכה להיות קרובה ככל האפשר לסגנון של מרמי משקולות אולמפיים לפחות עד שהתנועה הופכת לטיבעית.



הבסיס הנכון: 1: משקל אל העקבים 2: שוקיים קרוב לישויות 3: בטן עוברת בין הירכיים 4: עצמות האגן מצביעות מעט למעלה 5: האגן באמצע הגובה בין הברכיים לכתפיים 6: הלורדזה נשמרת משתי צדדיה 7: החלק הטורקלי באקסטנשיין 8: כתפיים מעט לפני המוט 9: מוט נוגע ברגליים 10: ידיים פתוחות נכון, שכמות וידיים רפוייות 11: הצוואר במנח טבעי ונכון.

כפות רגליים

מנח כפות הרגליים בדדליפט לא מקבל את תשומת הלב הראויה לו, כנראה עקב העובדה שמדובר בתרגיל גב ולא תרגיל רגליים כמו סקווט. תירשמו לעצמכם- כפות הרגליים הם הבסיס שדרכו כח מעובר לריצפה-אם הם לא מסודרות נכון-כח לא יועבר בצורה הנכונה. פתיחת כפות הרגליים וזווית הרוטציה ביניהם אמורה להיות טבעית למתאמן. כיוון שמתאמנים שונים מאחד לשני, כך גם זווית הפתיחה והרוטציה משתנה. הדרך "הקלאסית" למציאת המנח הטבעי היא לבקש מהמתאמן לקפוץ שלוש פעמים במקום, הצורה שכפות הרגליים ינחתו בה-היא פחות או יותר הצורה הטבעית. [לפעמים מעט יותר רחב] בספרות יש נטייה להראות כאילו שמנח כפות הרגליים צריך להיות קרוב מאוד-כאשר כפות הרגליים מצביעות קדימה, מנח זה לא רק שמביא לאי ניצול יעיל של פושטי הירך וזוקפי הגב-אלא גם מביא לסכנה ביטחורתית, וזאת כיוון שפתיחה צרה מידי של הרגליים תגרום לאובדן הקשת הלומברית בתחתית התנועה עקב פגיעת הבטן בירכיים.



שימו לב בשתי התמונות שקצה הבטן "מחליק" בין הירכיים. מצב זה שבו הבטן נכנסת בין הירכיים הכרחי כדי לשמור אל הקשת הלומברית בתחתית התנועה, במידה והבטן "תיפגע" בירכיים הגב התחתון יתעגל באופן מאולץ בתחתית התנועה, לפעמים בכניסה לעמידת המוצא- ולפעמים בין הסטים. מה שמוביל הרבה פעמים לטעות מאמנים שמקשרים את "התעגלות" הגב לחוסר גמישות המסטרינג או לסיבות אחרות. הפתיחה של הרגליים צריכה להיות מספיק רחבה ואם מעט רוטציה של כפות הרגליים כך שתאפשר לשמינית מהמותן לעבור דרכה, ככל שהמותן יהיה יותר רחב, כך הפתיחה צריכה להיות יותר רחבה.



בתמונה זו, הקרבה היחסית של כפות הרגליים, כמו גם העובדה שכפות הרגליים מצביעות קדימה ולא מעט לצדדים גורמים לבטן להתקע בירכיים ולגב התחתון לאבד את ההקשתה שלו.

נושא נוסף שאמור להיות מוזכר כאן בהקשר כפות הרגליים הוא שווי המשקל. כאשר שווי המשקל האופטימלי מתבצע כאשר המשקל אל העקבים. המשקל חייב בעמידת המוצא להיות מועבר אל העקבים, להתחיל את התנועה כאשר המשקל נמצא אל אמצע כף הרגל וקצות האצבעות ולא יציב אל העקבים מהווה סכנה ביטחונית ליציבות הגב כמו גם דרך גרועה להתאמץ-אתה יכול להשקיע הרבה יותר מאמץ כאשר אתה יותר יציב וזה קורה בהשענות אל החלק היציב של כף הרגל-העקב.



חד העין בינכם יצליחו לראות שבתמונה השמאלית המתאמנת נשענת אל אמצע כף הרגל, בעוד בתמונה הימנית המתאמנת נשענת אל החלק היציב של כף הרגל-העקב. העברת המשקל לעקב בזמן כניסה לעמידת מוצא היא השלב האחרון בהתמקמות והנחייה הנפוצה בחדר משקולות היא: "להתיישב אל העקבים" או "דחוף את הרצפה אם העקבים" אני אישית כמאמן משתמש בהנחייה "תקע את העקבים בריצפה, ותשען עליהם כאילו שאתה בתחרות משיכת חבל" כדי להעביר למתאמן את משמעות השימוש בעקבים בהרמת המשקל.

שוקיים

דן גון, אחד המאמנים היותר אהובים עלי בתחום המשקולות הגדיר את השליטה בתנועת השוקיים כמפתח למניעת בעיות ברכיים ובעיות גב תחתון בהרמת משקולות, ואם הזמן אני נדהם לראות עד כמה ההבחנה הזאת מדויקת. תנועת השוקיים קדימה בזמן אימון אמורה להיות מינמלית עד לא קיימת-כלומר אנחנו צרכים לשאוף לשוקיים כמה שיותר אנכיות בזמן האימון דד ליפטסקווט.

שוקיים אנכיות מאפשרות לשמור אל מתח בהמסטרנינג-מה שעוזר בשמירה אל הצבעת אגן בחלקים התחתונים של התנועה[פרטים בהמשך], כמו כן הם מסלקים הפרעה למסלול המוט [המוט מנסה לעלות בקו ישר למעלה-אם השוקיים יעמדו בדרכו, המוט "יגלח אותם"] כך שלא משנה איך נציג את זה- השוק חייבת להיות אנכית או קרובה ככל האפשר לאנכית [תלוי בכמה הרגליים של המתאמן ארוכות]



אידאלי-שוקיים אנכיות בזמן עמידת המוצא.



פחות מאידאלי-שוקיים בולטות קדימה.



המוט הולך לנסות לעבור במסלול ישר בדרך למעלה, זאת כיוון שדרוש הרבה יותר כח ושינוי משמעותי בשוויו משקל כדי לגרום למוט לעקוף את הברכיים במסלול אליפטי-לכן המוט תמיד "ינסה" לעלות ישר [ככל שהוא יהיה יותר כבד –ככה הוא גם יותר "יתעקש" אל זה] אם הברכיים\שוקיים יעמדו בדרכו-המוט "יכסח" אותם, וכפי שניתן לראות בתמונה השמאלית - התוצאה לא ממש נעימה.

נושא נוסף שמתקשר לתנועת שוקיים, היא שברירת שוקיים קדימה עלולה להוביל לסיבוב אגן לאחור בשלב האקצנטרי של התנועה. [להבדיל מהסקוויט-כאשר הגב בזווית יותר אנכית, השילוב

של גב בזווית אופקית+בריחת שוקיים קדימה בשלב האקצנטרי] הסיבה השנייה המובילה לאיבוד האקסטנשיין של הגב אם השוקיים לא ברחו קדימה היא פלקשיין של הגב העליון סיבוב האגן לאחור והרפיית הגב התחתון שקורת עקב זה הם הכאב ראש הגדול ביותר של מאמני כח, [למרות שיש יותר מסיבה אחת לזה] כלומר אם ננסה לנסח את זה בצורה משוואתית אז בשלב האקצנטרי תנועת שוקיים קדימה כאשר הטורסו נוטה בזווית אופקית=סיבוב אגן לאחור= פלקשיין של הגב התחתון, עכשיו מכניזם זה של סיבוב אגן לאחור עקב בריחת השוקיים קדימה חוזר אל עצמו בעיקר בשלב האקצנטרי של התנועה ולא בעמידת המוצא –פרק זה מתעסק בעמידת המוצא [בשלב האקצנטרי נתעסק בנפרד] אולם הרבה יותר קל ללמד אנשים למזער תנועת שוקיים קדימה אם התחלנו אם שוקיים קרובות ככל האפשר למצב אנכי.



כאשר תנועת השוקיים קדימה מוגבלת, ואקסטנשיין טורקלי [ההנחיה "חזה בחוץ"] נשמרת, האגן והגב התחתון מאולצים להשאיר נעולים. וזה המפתח לפיתרון אולי האתגר המעניין הקשה ביותר של מאמנים –שמירה אל האגן מסובב לפנים בתחתית התנועה-עד לקצה הטווח שהגמישות מאפשרת. לא תמיד בריחת שוקיים קדימה תגרום לסיבוב אגן לאחור בסוף השלב האקצנטרי, אבל כאשר בעייה זו חוזרת על עצמה-גם בסקווט וגם בדדליפט-נסו ליפתור אותה ע"י הגבלת תנועת שוקיים בתחתית התנועה במקביל להקפדה הדוקה אל אקסטנשיין טורקלי.

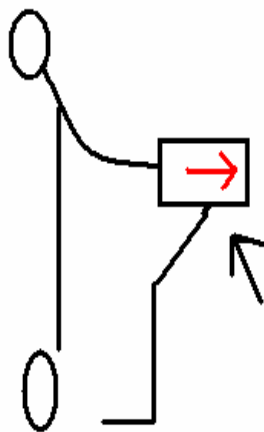
ברכיים



תפקיד הברכיים בדדליפט נגזר מעבודה ששמינית מהמותן אמורה לשקוע בין הירכיים- כדי שזה יקרה הברכיים אמורות להיות פתוחות מעט החוצה, כדי לאפשר את אותה החלקה. מה שאומר פרקטית שהברכיים אמורות להידחף מעט הצידה, מעט מעבר לקו כפות הרגליים. נקודה מעניינת היא שלרוב האנשים לא יהיה את ההבנה המוטורית למה המאמן מתכוון בהוראה "ברכיים החוצה!" ואל המאמן פעמים רבות לכרוע ולדחוף את ברכי המאמן מעט החוצה-פעולה שתחזור אל עצמה מספר פעמים עד שהמתאמן יבין איך תנועת הברכיים החוצה מתבצעת, ולשמור אליה- גם בשיא המאמץ.

מנח אגן

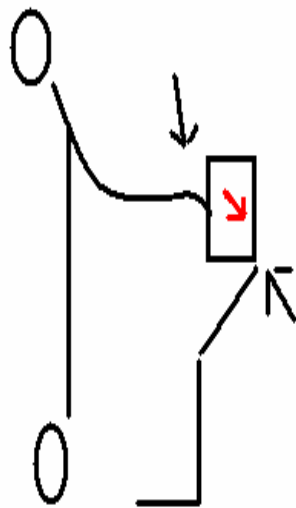
בתוך כל ההנחיות הסטדנטריות שהמאמן זורק למתאמן במהלך האימון, משום מה מנח האגן נשכח [אלא אם כן המתאמן הוא מתאמנת, ואז ניתן לראות יותר התייחסות מהמאמן] תירשמו לעצמכם-אם נתקלתם במצב של פציעת גב תחתון כתוצאה מהרמת משקל-סביר מאוד להניח שהתרחש סיבוב אגן לאחור איפשהו במהלך התנועה.



האידנקציה הויזואלית שלנו כמאמנים לדעת שהאגן מסובב לפנים היא קצה האגן [ממש ה"שפיץ של האגן"] בקצה האגן ישנם שתי עצמות בולטות, וכאשר הם מצביעות ישירות אחורה [ואפילו מעט למעלה] סימן שהחיבור אגן לורודזה נעול ומאובטח, וציר התנועה היחיד הוא כרגע בחיבור האגן ירך.



תמונה זו מראה היטב את בליטת עצמות האגן, שמשים אותנו לזהוי סיבוב האגן. לא אצל כל מתאמן עצמות האגן יהיו כל כך בולטות, ולפעמים המאמן יצטרך דמיון כדי לנסות לזהות אותם ואת כיוון ההצבעה שלהם.



סיבוב אגן לאחור, יוצר מצב שבו קצה האגן "מצביע" כלפי מטה, ואז למעשה הגב התחתון רפוי והקצה התחתון של הלורדזה נכנס לפלקשיין, ובפוזיציה ביומכנית בה לזוקפי הגב קושי רב לייצב את הגב, השילוב הזה, שנובע מהמנח השגוי הזה, הוא האחראי לדעת כותב שורות אלה ל-95% מההשם הרע של הדדליפט.



תמונה זו מדגימה את מה שאני מכנה "הטעיית הלורדזה" מצב בו הגב נראה מוקשת באופן מושלם בעיקר כיוון שאקסטנשיין טורקלי מושך אותו למצב הזה, אולם האגן נשאר מסובב לאחר- מה שמשאיר את החוליות שצמודות עליו כנקודה רגישה הבנה של הנושא הזה קריטית- אם קצה האגן לא מצביע למעלה, גם אם הקשת הלומברית נשמרת הגב חשוף מאוד לפציעה. אל המאמן אסור לקבל שם פשרות בנושא זה-במהלך הלימוד עלייה מעבר למשקלים התחלתיים תעשה רק אחר כך שהמתאמן יודע להוציא אגן וליצור אצבעה מושלמת בעמידת המוצא ולשמור אליה במהלך כל הסט-כמו גם לקבל את ההרגשה אסומתי הוא איבד את הצבעת האגן-וליצור את המשקל בשניה שזה קורה לפני שנוק יגרם.



הוצאת אגן טובה-קרובה למושלמת, שימו לב איך קצה האגן מצביע אחורה ומעט למעלה.



הוצאת אגן בינונית, שימו לב שעצמות האגן מצביעות מעט למטה.



הוצאת אגן רעה, שימו לב פה ל"הטעיית הלורדזה" שימו לב שלמרות שהגב מוקשת באופן קיצוני, האגן נשאר מסובב לאחור. [כך שמי שרצה את הוכחה שהנחייה "חזה בחוץ!" לא מספיקה כדי לוודא שהגב מוקשת ומאובטח-מקבל את הוכחה בתמונה זו שאין הדבר נכון]

בהקשר הזה, רצוני לספר סיפור קטן, בתחילת דרכי כמאמן חברתי למאמן הרמת משקולות רומני וותיק שהסביר לי אל הדדליפט, אני כמאמן נחרדתי מהתרגיל- והתחלנו לנהל דיון אל הבטיחות שבתרגיל. התשובה שלו היתה שהוא לימד את התרגיל הזה לאלפי אנשים, במשך 40 שנה ולעולם לא ראה פציעה. כששאלתי אותו מה הסוד, הוא לימד אותי את הוצאת האגן והסביר שעל זה אסור להתפשר. כיום, אחרי כל השנים שאני מאמן את התרגיל הזה, נוכחתי שזהו כלל הבטיחות החשוב ביותר בדדליפט. לעולם אל תתפשרו אם מתחילים אל הוצאת אגן רעה, לעולם. עשו מה שאתם צריכים כדי להגיע להוצאת אגן טובה, ובמידה ולא ניתן עברו לתרגיל אחר.



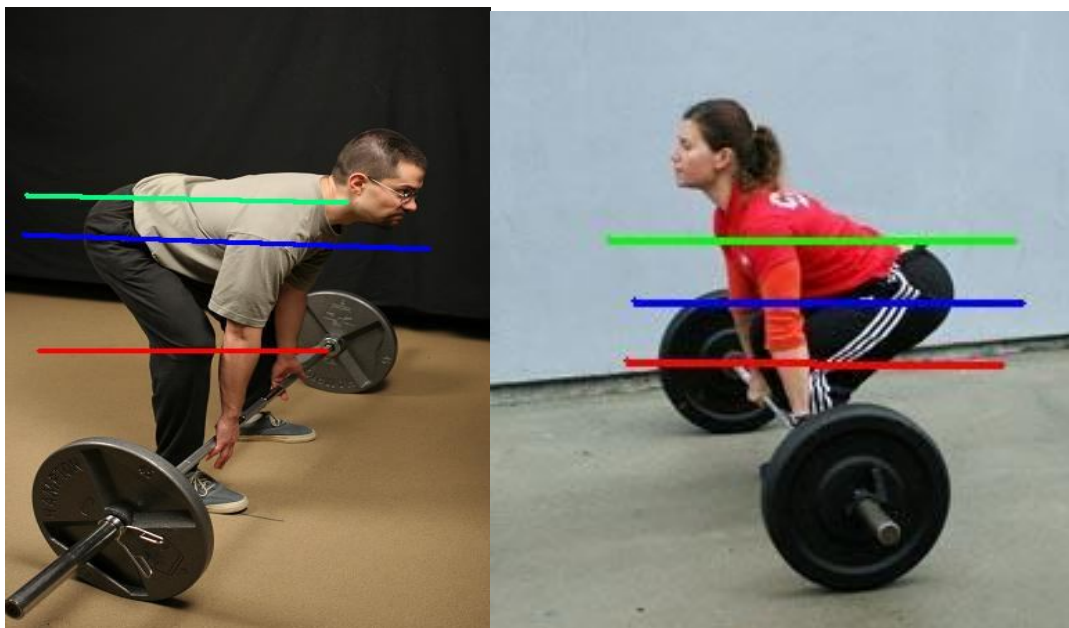
לימוד הוצאת האגן.

גובה האגן



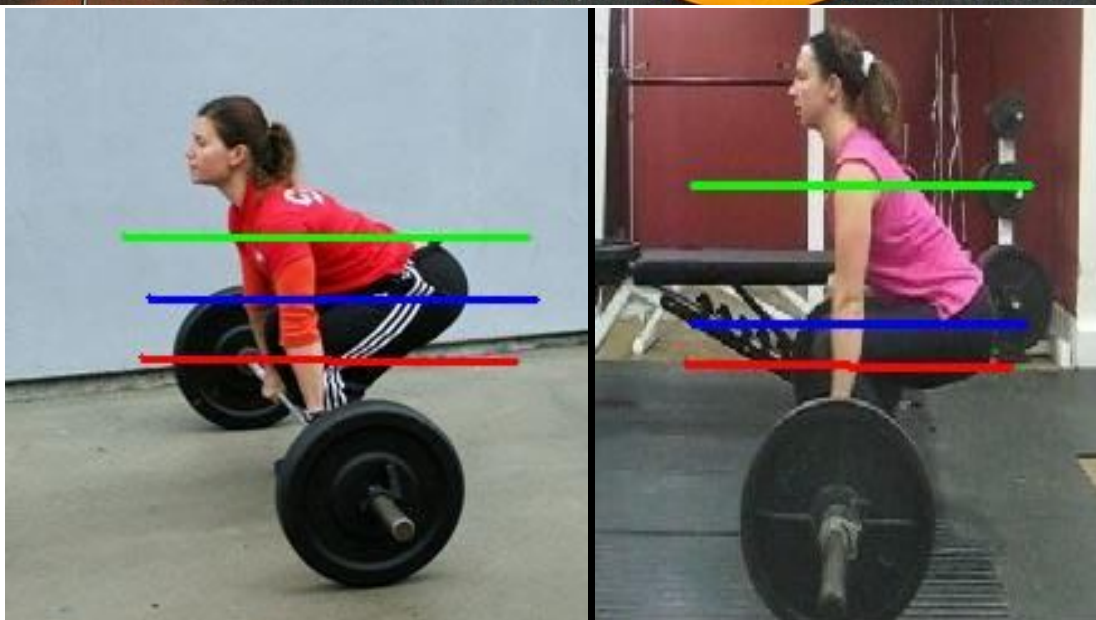
מימין-פוזיצית אגן גבוהה, באמצע פוזיצית אגן אופטימלית ובשמאל פוזיצית אגן נמוכה.

גובה האגן אמור להיות באמצע הגובה בין הברכיים לכתפיים. אם האגן יהיה גבוה מדי, אז הפכנו את הדדליפט לסטיף לג דדליפט, והוצאנו את הרגליים מחוץ למשוואה, כיוון שאם האגן למעלה הברכיים כבר הגיעו לפשיטה והם לא יוכלו לסייע משמעותית בהובלת המוט כיוון שלא נשאר להם טווח תנועה [משום מה, מתאמנים מסוימים מעדפים דווקא פוזציה זו כדי להשתמש יותר בגב החזק שלהם על חשבון הרגליים החלשות- בכל מקרה לא כך נרצה לאמן מתחילים] בעיה נוספת הקשורה לפוזציית אגן גבוהה היא הדרישה הגמישותית הגבוהה הנדרשת כדי לגרום להוצאת אגן טובה בפוזציה זו. גמישות המסטרנינג טובה עד טובה מאוד נדרשת כדי לגרום לאגן להצביע בפוזציה גבוהה. הצד החיובי בפוזציית אגן גבוהה היא שכאשר האגן מתרומם השוקיים הולכות אחורה ויוצאים ממסלול המוט כמו כן הכתפיים נעות קדימה למקום הנכון שלהם לפני המוט. במקרים של מתאמן אם רגליים ארוכות שנתקעות סידרתית במסלול המוט-המתאמן יכול לשקול שימוש בפוזציה זו אם גמישות המסטרנינג טובה מספיק [כמו גם אם המתאמן מתקשה להכניס את קצה הבטן בין הירכיים בגלל סיבות של עודף משקל] פוזציית אגן נמוכה, פופלרית אצל רוב המתאמנים בשטח כיוון שהדרישה הגמישותית של המסטרנינג בה הכי נמוכה- וגמישות המסטרנינג היא האויב הגדול הוצאת אגן טובה ולפיכך בטיחות. כאשר אנו מורדים את האגן למטה, הברכיים מתכופפות ועוד "חבל" של המסטרנינג משתחרר ומאפשר הוצאת אגן ביטחותית. פוזציית אגן נמוכה זו, קיבלה את הכינוי "סקווט הפוך" [כיוון שהיא מאוד קרובה לסקווט-פשוט מתחילים מהשלב הקונצנטרי ולא מהשלב האקצנטרי] ואף על פי שלעיתים אין ברירה אלה להשתמש בה כיוון שרוב המתחילים יתקשו לשמור אל הוצאת אגן טובה בכל מקרה- בטח בפוזציית אגן גבוהה יותר. הבעיות בפוזצייה זו היא שהברכיים ושוקיים נעים קדימה ונתקעים במסלול המוט, מה שיוצר בעיות של מסלול מוט לא ישר ומוט משפשף את השוקיים וברכיים ואיבוד שווי משקל קדימה במשקלים כבדים-מעבר המשקל לקצות האצבעות. כך שהגב התחתון אולי מאובטח- אבל שלל בעיות אחרות יופיע ברגע שהמשקל יהפוך לכבד. אם לסכם את זה, פוזציית אגן נמוכה לפעמים חיובית ואף הכרחית באימון מתחילים, אולם היא לא האופטימלית הפוזצייה האופטימלית היא שהאגן נמצא באמצע הגובה בין הברכיים לכתפיים ואז תאורתית אפשר לנסות להנות משתי העולמות: שוקיים קרובות למצב אנכי וכתפיים לפני המוט מצד אחד- ומצד שני שימוש ברגליים ודרישה גמישותית יותר נמוכה.



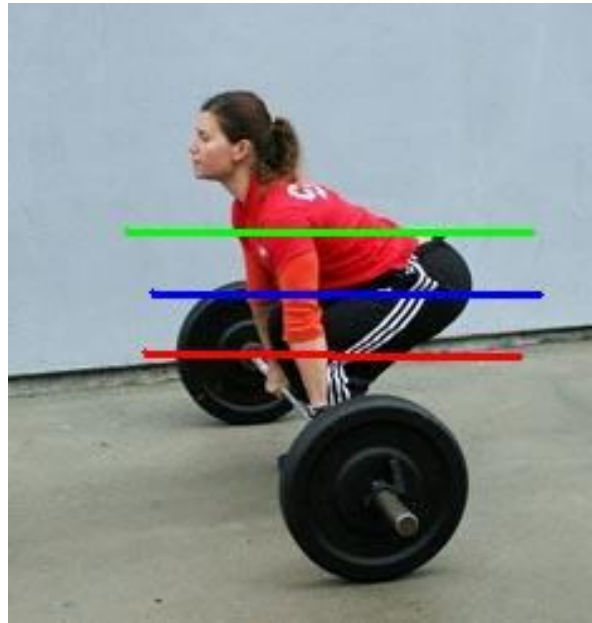
בצד ימין-אגן בגובה אופטימלי באמצע הגובה מקווי דמיוני שעובר דרך הברכיים והכתפיים, בצד שמאל אגן גבוהה מידי-קרוב מידי לקו הכתפיים, מה שדורש גמישות המסטרנינג טובה מאוד כדי להוציא אגן נכון, מונע שימוש בארבע ראשי. הבשורות הטובות הם שפוזצייה זו זורקת את

השוקיים אחורה ובכך מאפשרת למוט לשפשף פחות את השוקיים ולנוע יותר בקו ישר, כך שבמקרה של מישוהו אם גמישות המסטרינג טובה-ורגליים ארוכות שנתקעות במסלול המוט להרים את האגן מעט יותר גבוהה יכול לשמש כאופציה. לשיקולכם.



פוזיצית אגן נמוכה יוצרת מצב של "כמעט סקווט" בפוזיציה זו, ההמסטרינג יותר משוחרר ולכן ניתן לשמור אל הוצאת אגן יותר טובה. הרבה מאמנים מעדיפים להתחיל ללמד מתחילים בפוזיציה זו- הזוכה לכינוי "סקווט הפוך". הסיבה להעדפה זו היא שכפי שאמרנו קל יותר להוציא אגן-ובנוסף הגב יותר אנכי- מה שמוביל לתפיסה שהוא יותר בטוח מאשר גב יותר אופקי [תפיסה שגויה- כפי שהבהרנו קודם גב יכול להיות אופקי ובטוח אם הוא נעול נכון] אולם פוזיציה

זו שבה הכתפיים אחורה מידי והברכיים קדימה מידי, מפריעה למסלול המוט ומרחיקה אותו מהעקבים. כיוון שבעיית מסלול המוט הופכת ליותר רלוונטית כאשר המשקלים עולים- הנה לכם דוגמא מעניינת של טכניקה ידודתית למתחילים ובעייתית למתקדמים. הנני פוסל שימוש בפוזיצית אגן נמוכה אצל מתחילים, אולם אל המאמן לדעת מתי לעבור לפוזיציה גבוהה יותר שלא מפריעה למסלול המוט. מאמנים-לשיקולכם.

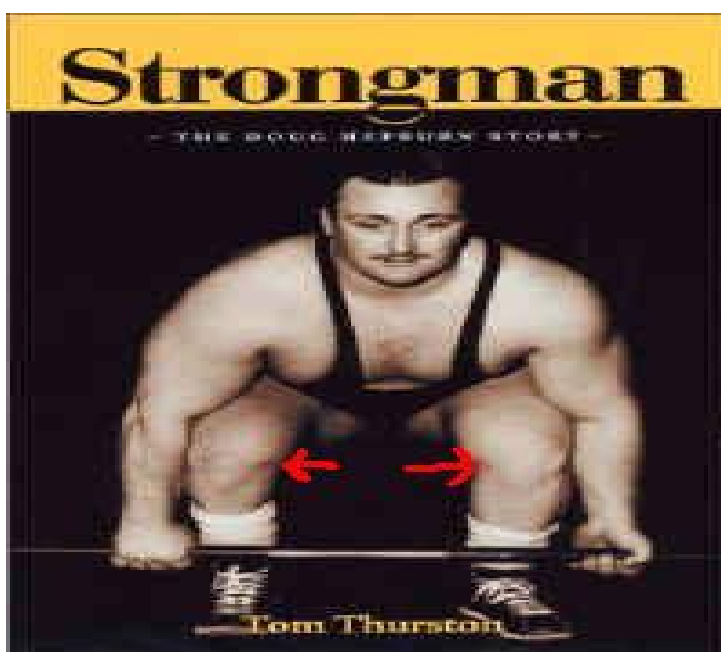


הפוזיציה הנכונה, שימו לב שהברכיים מפרעים למסלול המוט באופן מינמילי, ושהכתפיים מעט לפני המוט, שתי הגורמים האלה ביחד אם העובדה שהגב נעול+אגן מצביע והמשקל נמצא אל העקבים מאפשרים את השילוב בין נוחות ובטיחות ליעילות.

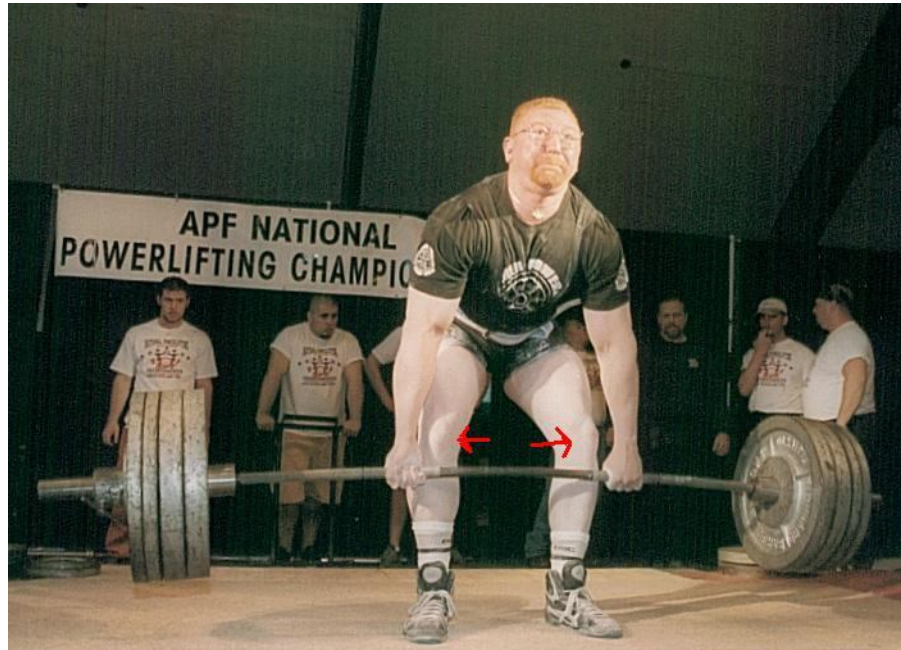
בטן



מבחינת הבטן, חשוב לי רק לציין את החשיבות שקצה הבטן יעבור מעט בין הרגליים ולא יתקע בהם-אם קצה הבטן "יתקע ברגליים נאבד את הקשת המותנית ונעילת הגב תיפגע-כפי שרואים בתמונה הימנית. [בתמונה השמאלית מוגדש מעבר בטן בין הירכיים] אל המאמן להדריך את המתאמן "לגרום לבטן לשקוע בין הרגליים" שזה אומר למעשה שכאשר אנחנו נמצאים בקצה התנועה אל המתאמן להפעיל "הרחקת ירכיים"-דחיפה הצידה אקטיבית של הברכיים שתאפשר לקצה הבטן לעבור דרכה. פעולה זו היא סופר טבעית למאמן ומתאמן שעושה דדליפט שנים, וכיוון שהיא פעולה כל כך קטנה [אך כול כך קריטית!] היא נוטה להישכך באימון מתחילים. לא פעם אני נתקל במאמן שנכשל להביא מתאמן להוצאת אגן טובה בעמידת מוצא- למרות שלמתאמן יש גמישות המסטרינג טובה מאוד פשוט בגלל שהוא לא מצליח להעביר את הבטן בין הירכיים. הערה האחרונה בנושא- בזמן אימון מתחילים-גם כאשר סידרנו אותו בעמידת מוצא מושלמת, לבעיה יש נטייה לחזור אל עצמה בסוף כל חזרה כאשר אנחנו נדרשים למקם את עצמנו מחדש בעמידת המוצא [כנראה בגלל הנטייה של הגוף לקרב ירכיים בזמן מאמץ] לכן צריך לתת לנושא זה מיקוד בסוף השלב האקזנטרי-ללמד את המתאמן שכאשר הבטן מתקרבת לירכיים- הם נפתחים מעט אקטיבית ומאפשרים לה להכנס ביניהם.



הברכיים נדחפות החוצה בעמידת המוצא כדי לאפשר לבטן לעבור דרכם.



בהחזרת המוט, כשהבטן מתקרבת בחזרה לברכיים, הברכיים נפתחות ומאפשרות לבטן לעבור דרכם.

לורדוזה

לורדוזה, או הקשת המותנית של הגב, צריכה להישאר מוקשתת בזמן ההרמה ובעמידת המוצא. "עומק" הקשת הוא פונקציה של גמישות המתאמן, מתאמן בעל גמישות גב טובה נראה קשת עמוקה, במתאמן בעל גמישות פחות טובה נראה קשת פחות עמוקה ובמתאמן בעל ליקוי גמישותי נראה לורדוזה שטוחה או אפילו גב עגול מעט. [נרחיב אל זה בפרק שעוסק בגמישות] מבחינה ביטחורתית, אנו כמאמנים צריכים לראות הקשתה מינמלית באיזור הלומברי לפני שמשקל מאושר להרמה. אם לא ניתן לזהות הקשתה מסויימת אל המתאמן לחזור אחורה ולעבוד אם המתאמן אל הגמישות עד שניתן יהיה לראות את הלורדוזה בקשת הטבעית שלה. מסיבה זו המתאמן צריך להכניס את החולצה למכנסיים במהלך אימון גב כדי שהמתאמן יוכל לזהות את הקשת המותנית ואת הצבעת האגן.



בתמונה השמאלית הגב התחתון לא מוקשת ומאובטח בזמן ההרמה, בתמונה הימנית הגב התחתון מוקשת ומאובטח בזמן ההרמה.



עומק הלורדזה תלוי בגמישות הגב של התאמן והמבנה האנטומי שלו- כמו גם בהפעלת זוקפי הגב שאחראים אל הקשתה שלו. בשתי התמונות המתאמן והמתאמנת בעלי גב תחתון מוקשת ומאובטח, אולם הקשת הרבה יותר ניכרת לעין בתמונה השמאלית- כיוון שגמישות הגב שלה יותר טובה. המסקנה מזה היא לא לצפות לראות הקשתה עמוקה מכל מתאמן- אבל לצפות לראות הקשתה מסוימת ולא גב שטוח/רפוי או מעוגל קלות. אם הזמן באימונים, גמישות הגב משתפרת וכפי שניתן לראות אצל מרימים אולמפיים- הגמישות היא חלק חשוב בתנועה.



לימוד הקשתת הגב.

החלק הטרוקולומברי והחלק הטורקלי
החלק הטורקלי-החזה מקבל הרבה תשומת לב מאמנים ואם סיבה טובה, הנחייה הכי נפוצה שנשמעת בזמן אימון מתחילים ב סקוטיפרנט סקוטו דדליפטו בנד אובר ראוו פאור כלין ועוד

היא "חזה בחוץ!" הסיבה לזה היא שאקסטנשיין טורקלי מעודד את החלק הלומברי גם להיכנס לאקסטנשיין-והתוצאה, אם הגמישות מספיק טובה, היא אקסטנשיין לומברי כפוי



תמונה זו מדגימה איך אקסטנשיין טורקלי מושר לאקסטנשיין לומברי, ובתנאי שהוצאת האגן היתה טובה, והמשקל קרוב לשוקיים וקיבלנו הרמה מושלמת. הדגם המתאים להסביר מדוע אקסטנשיין טורקלי מושך אחריו אקסטנשיין לומברי הוא של אבני דומינו-אם נפיל את האבנים אחוליות הראשונות לכיוון אקסטנשיין אז הם ימשכו את שאר הגב לכיוון האקסטנשיין [אם גמישות המסטרינג תאפשר זאת] למעשה, זהו כל הפוקוס שמתאמן מנוסה צריך-להגיע ולתפוס את המוט, להוציא חזה החוצה-ולהבליט את האגן אחורה-והגב מוכן להרמה.



אקסטנשיין טורקלי-"הוצאת חזה" יוצר בעמוד שידרה אפקט דומינו שמושך את שאר החוליות [בעיקר הטרוקולומבריות ובמידה פחותה גם את הלומבריות] למצב אקסטנשיין.



קריסה של החלק הטורקלי תיצור אפקט הפוך-בו החוליות הטורקליות שנמשכות לפלקשיין ע"י המוט גורמות לאפקט דומינו שמושך גם את החלק הלומברי לפלקשיין-כפי שניתן לראות בתמונה מלמעלה.

מכאן מגיעה התפיסה, שניתן להמנע מפלקשיין לומברי מסוכן ע"י שמירה הדוקה אל פוזיצית החזה בחוץ־אקסטנשיין טורקלי- פרקטית, זה תפיסה שגויה. במציאות, אפקט הדומינו שנוצר ע"י אקסטנשיין טורקלי הולך ונחלש ככל שיורדים במורד ע"ש ובמקביל-אצל חסרי גמישות נוצר אפקט דומינו מהצד השני: מהאגן. ההמסטרינג המקוצר מושך את האגן שיוצר אפקט דומינו של פלקשיין לכיוון החוליות הלומבריות. כיוון שהאגן יותר קרוב לחוליות הבעיתיות-אלה שבהן ה-PLL צרה ושם קורות רוב פריצות הדיסק-האפקט דומינו השלילי שנוצר מהאגן ומהמסטרינג המקוצר, מנצח את האפקט דומינו החיובי שמגיע מאקסטנשיין טורקלי-או במילים פשוטות: גם כשהחזה מובלט כלפי חוץ, אין זה אומר שהלורדוזה נשמרת והאגן מסובב לפנים- החיים היו הרבה יותר קלים אם פשוט הינו יכולים להגיד למתאמן המתחיל לשמור אל חזה בחוץ- ולהניח שבזה הגב מאובטח.



בשתי התמונות, למרות שהחזה מוחזק בחוץ- גמישות המסטרינג גורמת לפלקשיין של ע״ש- ע״י יצירת אפקט דומינו שלילי שגובר אל האפקט החיובי שמגיע מהחזה.



ועוד תמונה שמסכמת יופי את העניין-בתמונה זו הטורקס והחלק הטורקלי מוקשטים, אבל האגן והחלק הלומברי התחתון בפלקשיין בשל הוצאת אגן גרועה[האגן מצביע למטה ולא למעלה]-שימו לב שהפעלה של זוקפי הגב באיזורים שבאקסנשיין נראים היטב, אולם באיזור האגן\חלק תחתון של הלורדזה שנמצאים בפלקשיין הפעלתם בולטת הרבה פחות.



המיקום הנכון של הכתף הוא מעט לפני המוט- מאותם סיבות שהתעקשנו אל לנסות ולמשוך את השוקיים אחורה מתוך נסיון למנוע מהמוט להיגרר אל השוקיים. פשוט תזכרו שהכתפיים צריכות להיות מעט לפני המוט, והברכיים כמה שיותר אחורה [במידת האפשר]



לרוב- הסיטואציה של כתפיים לפני המוט קשורה למנח אגן נמוך מידי. אם נבקש מהמתאמן להרים את האגן מעט יותר למעלה, הבעיה של כתפיים לפני המוט תיפתר. שימו לב בהבדל בין שני התמונות- ברגע שהמתאמן הרים את האגן- הבעיה נפתרה. [לרוב הנחיה תהיה "כתפיים לפני המוט"]

השכמות בתרגיל צריכות להיות רפויות, כדי להוריד עומס מיותר מהטרפזים, וכדי לצמצם את טווח התנועה- ככל שהשכמות יהיו יותר משוכות לאחור, טווח התנועה יגדל [כמו גם הדרישה הגמישותית] ובנושא הזה- כל סנטימטר נחשב. הנושא הזה חייב לקבל דגש מיוחד כאשר האחיזה היא אלטרנטיבית, כיוון שקירובו להרמה של השכמות מגביר את האי סימטריה שגם ככה קיימת בין הידיים- והתוצאה היא שמשקל נופל יותר אל היד בסופנציה-זמוביל לקרעים בביספס. אם האחיזה היא רגילה ולא אלטרטנבית אפשר להרים את השכמות בכל שלב בתנועה

זרועות

הזרועות אמורות להיות ישרות ורפיות בתרגיל- ממש כמו שתי חבלים שמחזקים במשקל. הנושא מקבל חשיבות עליונה באחיזה אלטרנטיבית. היד שבסופנציה מכניסה את הגיד של הבייספס למצב אנטומי מאוד רגיש-בו הוא נוטה להיקרע אם היד לא תהיה רפויה מספיק. השגיאה הזו-אי שיחרור הבייספס בתחילת ההרמה היא טעות נפוצה ועיקשת-ויותר מתאמנים קרעו את הבייספס בדדליפט מאשר בחתירות כבדות, הסיבה לכך שהטעות כל כל עיקשת היא שקיים רפלקס של הגוף בתחילת ההרמה "להקשות" את כל הגוף דבר המבטא בעצירת נשימה, כיווץ שרירי CORE ובין השאר לצערנו-כיווץ הבייספס. המפתח להימנע ממצב זה הוא למשוך את עצמך כמה שיותר רחוק מהמוט לפני תחילת ההרמה כך שהזרועות ימתחו עד לקצה טווח התנועה שלהם-בטווח זה, כיווץ הבייספס הוא בלתי אפשרי, ועכשיו אפשר להתחיל את ההרמה. נדגיש שוב את הפתרון: הרחק את עצמך מהמוט עד שהזרועות מתוחות ורפיות לחלוטין-ואז התחל את ההרמה.



בתמונה השמאלית- הזרועות נמתחות לקצה טווח התנועה לפני ההרמה-מה שמונע מהגוף להפעיל את הבייספס בתחילת ההרמה. בתמונה השמאלית, הידיים לא נמתחו- מה שעלול לגרום אם תחילת ההרמה לבייספס לא להשתחרר ולהקרע. רוחב פתיחת הידיים אמור להיות כאשר הידיים ישרות מתחת לכתפיים. אם הידיים יהיו צרות מידי הזרועות יתכוו בברכיים ואם הפתיחה תהיה רחבה מידי טווח התנועה יגדל. חשוב להדגיש: כל סניטמטר נוסף בטווח התנועה הוא משמעותי עד משמעותי מאוד, ויכול לזרוק אותנו אחורה במשקל. נסו פעם לעשות את השיא האישי שלכם כאשר את יחפים-ותבינו אל מה אני מדבר.



פתיחה רחבה מידי באחיזה אלטרנטיבית מהווה סכנה בטיחותית. כאשר אנחנו משתמשים באחיזה אלטרנטיבית אנחנו מעמסים אל הגוף העמסה איסימטרית: הגב כתפיים השכמות והרגליים מעומסים בעומס שונה בצד של היד שבסופנציה לעומת הצד של היד שבפרונציה. כאשר היידים תלויות ישירות מתחת למוט, האיסימטריות היא יחסית קטנה, אולם כאשר אנחנו פותחים את היידים מעט יותר רחב האיסימטריות גדלה משמעותית- כפי שניתן לראות בתמונה השמאלית.

גריפ

בדדליפט ישנם שתי סוגי גריפ, רגיל אלטרנטיבי, בתפיסה האלטרנטיבית הרבה מכח הגריפ מנוטרל וזאת נובעת ממסלול השתחררות המוט. המוט תמיד ינסה להסתובב ולברוח דרך הפתח של הגריפ-ברגע שהמוט מתחיל להחליק ולהסתובב- המשקל ישתחרר מהיד. בתפיסה האלטרנטיבית הפתח של היד בסופנציה הפוך מכיוון הפתח של היד בפרונציה, בעוד הפתח של כף היד שבסופנציה מצביע כלפי חוץ-הפתח של כף היד שבפרונציה מצביע כלפי הגוף והתוצאה של הפיכת הכיוונים היא שלמוט אין לאיפה להסתובב, והגריפ מפסיק להיות גורם מגביל תנועה. וויכוחים אין סופיים נעשו בין מאמנים לגבי הטכניקה העדיפה לשימוש: מצד אחד קיימת הטענה שכח גב ללא כח גריפ הוא חסר שימוש פונקציונאלי-בסופו של דבר בעולם האמיתי לעולם לא תוכל להרים משהו שלא תוכל לתפוס. ומצד השני קיימת הטענה שדדליפט רגיל הופך ללא רצויות לתרגיל גריפ, ובסופו של דבר אנחנו כאן בשביל לחזק גב, ואל מנת לשפר גריפ ישנם תרגילים אחרים בתוכנית האימונים.

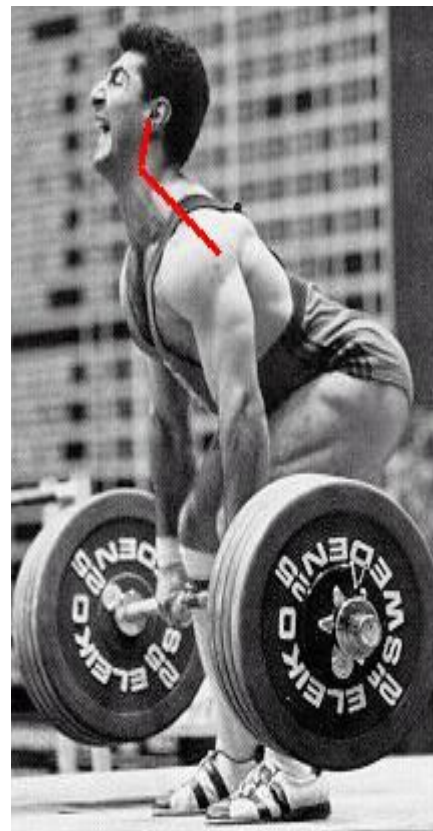
הגישה שלי היא להתחיל ללמד מתחילים את התפיסה האלטרנטיבית [המעבר מתפיסה רגילה לאלטרנטיבית כאשר התאמן מרים כבר משקלים גבוהים הוא פוטנציאל לפציעות בייספס] וכאשר רמתם עלתה-בסטים הקלים המשמשים לחימום להשתמש באחיזה רגילה ואז לעבור לאלטרנטיבי בסטים הכבדים. זו לדעתי הדרך שבא מפיקים את המירב משתי העולמות. הערה אחרונה בנושא גריפ- מתאמן מנוסה יהיה בעל המימנות "להבריג" את כפות היידים אל המוט עד שמתקבלת ההרגשה שהמוט "נדבק" ליידים. אם קצת נסיון והכוונה ה"הדבקה" הזאת היא חלק מאימון של כל דדליפטר רציני.

צוואר וראש

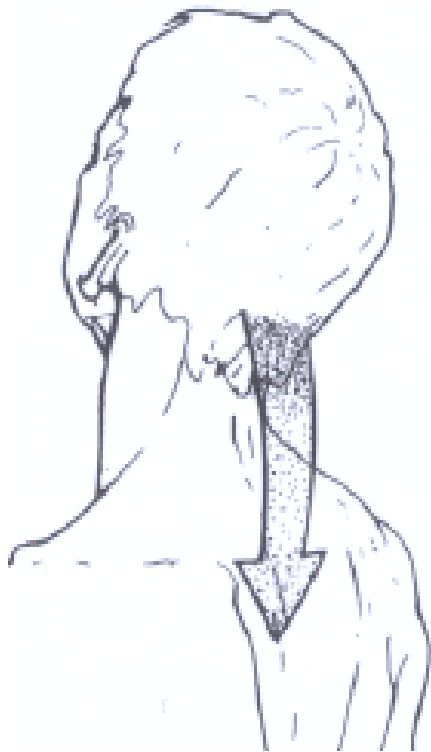
הצוואר בדדליפט אמור להיות בקו אחד מהכתפיים לראש, טעות נפוצה של מתאמנים היא להכניס את הצוואר להיפר אקסטנשיין חד באיזור החוליות הסרוויקליות העליונות. ההסבר לזה הוא שהחוליות הסווארקליות מושכות תנועה לאקסטנשיין ומושכות אחריהם את שאר עמוד השדרה לאקסטנשיין-אם נחזור למודל של החוליות כאבני דומינו-אז הצוואר הוא למעשה ההאבן הראשונה שיוצרת אפקט דומינו כלפי החוליות שמתחתיה וגוררת אותם לאקסטנשיין הבעיה הנעוצה מאחורי הרגל זה היא שהצוואר רגיש אנטומית להיפר אקסטנשיין, ולמשוך אותו באופן חד למעלה כמשקל כבד תלוי אל הטרפזים עלול לגרום לפציעה צווארית חמורה-אף על פי שתאורטית ניתן להשתמש ב"אפקט דומינו" של הצוואר להרמת המשקל אנו מעדפים להמנע ממנו ככל האפשר ולהשאיר את הצוואר במנח נייטרלי-טבעי. [ולהתחיל את אפקט הדומינו מאקסטנשיין טורקלי ולא סרוויקאלי]

לשימוש בצוואר יש נטייה להחמיר ככל שהסט נהיה יותר כבד וככל שהשהמתאמן נהיה יותר מנוסה, עד כדי כך שניתן לראות זוויות צוואר מעוררות צמרמורת אצל מתאמנים שהתאמנו שנים באופן שגוי זה.

הרגל זה, כאשר הושרש למתאמן בצעירותו, גורם לקושי רב להפטר ממנו בשלבים מאוחרים בשל הנטייה של ספורטאים לחזור בעיתות מצוקה לבסיס הטכני שלהם, לכן שימו לב לתופעת ההיפראקסטנשיין הצווארי בשלבים הראשונים כשהיא מופיע ואל תתמודדו איתה לאחר שהיא הפכה להרגל.



מנח צוואר יחסית נכון בתמונה השמאלית, ומנח שגוי בתמונה הימנית. שימו לב לזווית החדה הנצורת בחוליות הסראוויקליות העליונות.



אפקט הדומינו שיוצר היפר אקסטנשיין סראוויקאלי מנסה למשוך גם את שאר הגב לאקסטנשיין כפי שניסתי להראות בתמונה זו.



לשימוש השגוי בצוואר יש נטייה להחמיר ככל שהסט נהיה יותר כבד וככל שהשהמתאמן נהיה יותר מנוסה, עד כדי כך שניתן לראות זוויות צוואר מעוררות צמרמורת אצל מתאמנים שהתאמנו שנים באופן שגוי זה.

מבט



ישנם שתי צורות לימוד של מבט אצל מאמנים : מבט ישירות קדימה או מבט למעלה. נדיר לראות מתאמן רציני מביט למטה, הסיבה היא כנראה שיותר קשה לשמור אל הגב ככה, או שזה גורם למתאמן לחשוב אל איזה שלב בהרמה הוא נמצא- לא אל סיום ההרמה [דדליפטרים- כמו ספרנטירים אוהבים לחשוב אל סיום ההרמה בזמן ההרמה-לדמיין את המשקל ננעל ולא מתרומם. בדומה לספרנטירים שמתרכזים בקווי הסיום של הספרינט ולא באיזה חלק של המסלול הם נמצאים בו]

שיאי עולם נשברו בשתי סוגי המבטים- למעלה וישר. ומאמנים ברמה הראשונה בעולם מלמדים את שתי הסגנונות כך שאני קטונתי מלקבוע מה נכון. פשוט תזכרו את החיסרונות והיתרונות בכל אחד-יותר קל לשמור אל אקסטנשיין טורקלי כשהעיניים למעלה- אולם גם כך יותר קל להזדרז לאקסטנשיין סראווקלי-כך שמאמנים- לשיקול דעתכם.



הדגמה טובה למחלוקת בעניין המבט, שימו לב שמתאמן אחד מסתכל קדימה, והשני למעלה.

פרק 4

השלב הקוצנטרי והאקצנטרי

הקושי כיוון שאין שלב אקצנטרי

הדד ליפט הוא תרגיל קוצנטרי בעיקרו. בניגוד לסקווט שבו יש שלב אקצנטרי משמעותי לפני הקוצנטרי, הדדליפט מתחיל מהרצפה. כאשר בתרגיל יש שלב אקצנטרי לפני הקוצנטרי הגוף מנצל את המתיחה של השרירים לפני שיא המאמץ כדי לדחוף את המשקל בשיא המאמץ. כדי להבין את זה תחשבו אל הירך בסקווט בתור גומייה שהולכת ונמתחת ככל ששורדים למטה ולוקחת חלק מהאנרגייה הנדרשת להרים את המשקל למעלה.

בדד ליפט, המשקל מתחיל מהרצפה, ואין טעינה מקדימה של השרירים אל מנת לזרוק את המשקל למעלה התוצאה של זה היא שאנו נדרשים לעשות מאין "זינוק בעלייה" כדי להרים את המשקל. המעבר הזה ממצב אפס לשיא המאמץ הוא אגרסיבי מאוד, ולפיכך מפתח כח אגרסיבי

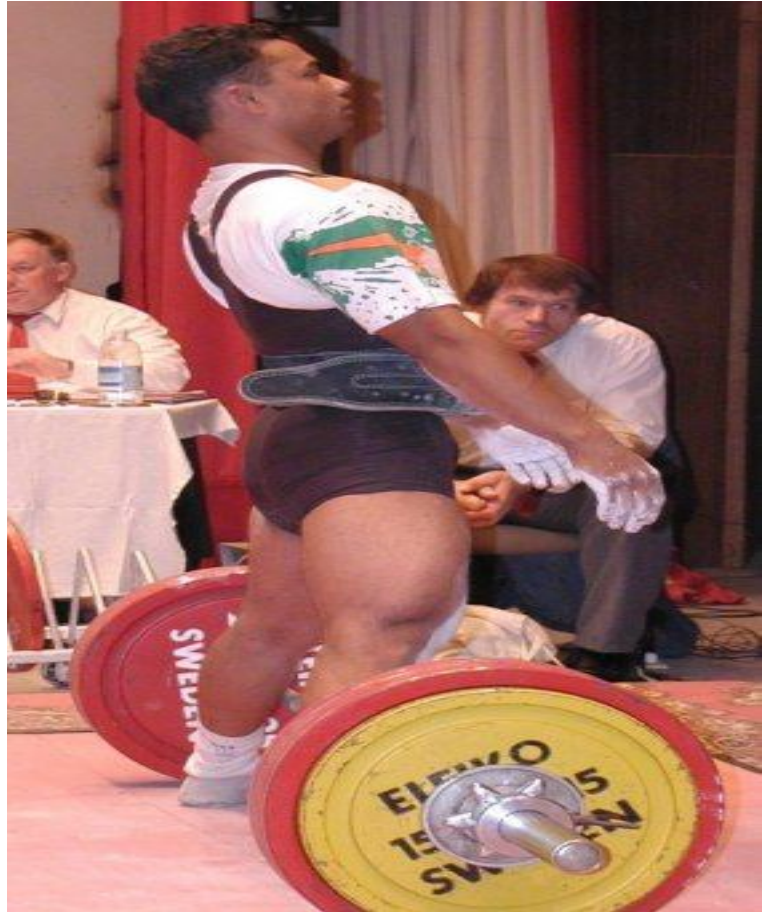
מאוד שנדרש בהרבה מצבים בספורט בו אנחנו נדרשים להגיב חזק ללא טעינה מוקדמת/שימוש ברפלקס המתיחה.



העיקרון של הרמאפה הכפולה בסקייטבורד מזכיר את מה שקורה בסקווט, כפי שהירידה מצד אחד של הרמאפה נותן כח ותנופה להעלות בצד השני, כך גם בסקווט הירידה עוזרת לכח של העלייה.



הדד ליפט לעומת זאת, לא דומה לראמפה אם טעינה מוקדמת אלא לזינוק בעלייה-כיוון שאין טעינה אקצנטרית. המעבר הזה יוצר מעבר מאוד אגרסיבי, מה שמייצר כח מאוד אגרסיבי-שזה אופייני האמיתי של התרגיל הזה. [מה שמסביר את הצעקות החייתיות שנעשות לא אחת בזמן ההרמה]



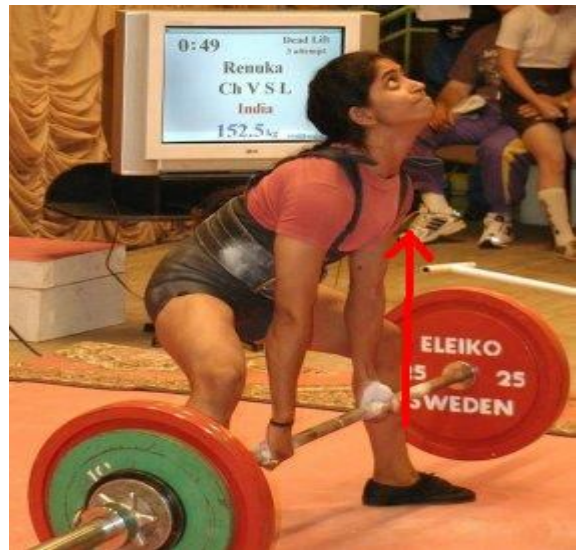
לפני ההרמה מקובל לעצור לשנייה, למתוח את הגב ולמצוא את הריכוז שלך, צורך הנובע מאופיו האגרסיבי מאוד של התרגיל.

מסלול המוט בדד ליפט משתנה בהתאם למשקל המורם, במשקל קל, בערך עד פעם אחת משקל גוף מסלול המוט מוכתב ע"י זוויות השוקיים והירכיים שהמוט מחליק לאורכם. כאשר המשקל עולה לבערך פעם וחצי ופעמיים משקל הגוף מסלול המוט הופך לקרוב יותר לאנכי, ואם הזווית של השוקיים מפריעה למסלול המוט יתנהל מאבק בין המוט שמנסה להעלות ישירות למעלה לבין השוקיים שינסו לכפות עליו לעקוף אותם-ככל שהמשקל יותר גבוהה כך יותר גדולים סיכוייו לישר את הברכיים ולנצח.

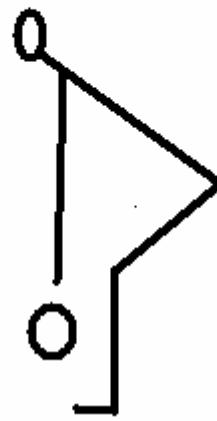
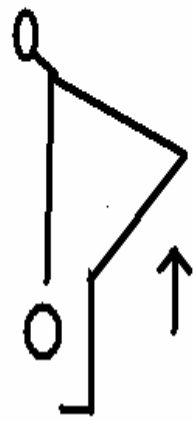
במשקל כבד מסלול המוט הופך למעט אלכסוני לאחור עקב הצורך של הגוף להשען אחורה ולמנוע מהמשקל לגרור את שווי המשקל שלנו לקצות האצבעות.



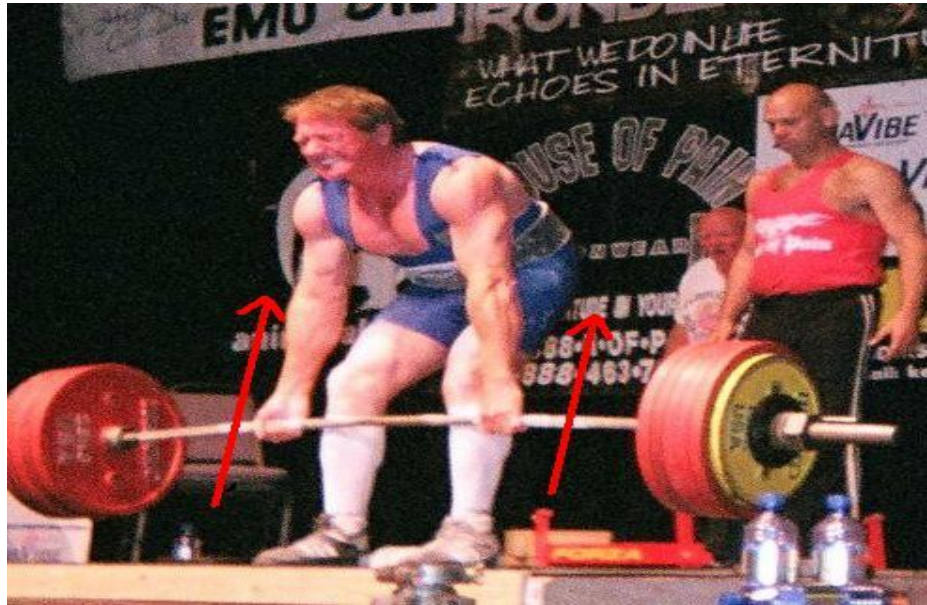
משקל קל מאפשר לזווית השוקיים [או אם תרצו-לבליטת הברכיים] לקבוע את מסלול המוט, מה שיוצר מעין לולאה. במשקל כבד יותר הלולאה תזרוק אותנו משווי משקל [שאמור להיות כפי שצינו-אל העקבים] כך שמסלול מוט זה אפשרי בעיקר במשקלים קלים.



משקל בינוני, מסלול המוט עולה ישירות למעלה, ואם השוקיים יעצרו אותו המשקל יעצור באמצע ההרמה קצת לפני הברכיים, האגן יתחיל להתרומם באוויר וימשוך איתו את השוקיים אחורה [כיוון שהאגן עולה הברכיים מתישרות-מה שמוציא אותם ממסלול המוט] ורק ברגע שמסלול אנכי פנוי למוט-הוא ימשיך להעלות למעלה [מה שיוצר סטיקי פוינט נוראית כאשר המוט בגובה אמצע השוק]



והנה ההדגמה לרעיון. כאשר מוט כבד נתקע בשוקיים, הוא יעצור ולא כמו במשקלים קלים יבצע לולאה כדי לעקוף את השוקיים [כיוון שזה דורש הרבה יותר אנרגייה-בשל היצוב הרב שנדרש ממסלול מוט רחוק מהגוף] כאשר המוט נתקע, הגוף ינסה באופן אינסקטיבי להסיר את השוקיים ממסלול המוט ע"י ישור ברכיים כפוי [החץ השמאלי בתמונה מלמעלה]- דבר שירים את האגן באוויר [החץ הימני] במבט מהצד זה נראה כאילו שהאגן עולה "על ריק" בלי שהמוט יזוז והמתאמן באמצע התרגיל עובר מדדליפט למשהו שיותר דומה לסטיף לג דדליפט. לרוב מאמנים מפרשים זאת שבשל רגליים חלשות המתאמן מנסה להרים את האגן כדי להשתמש יותר בגב ובירך, אולם כפי שהוסבר פה, הרמת אגן זאת יכולה לנבוע גם מבליטת שוקיים קיצונית.



משקל כבד- מסלול המוט מעט אלכסוני כדי למנוע מהמשקל לברוח לקצות האצבעות ולאזן את המשיכה של המוט קדימה.

יחסי כוחות בין ירך לברך

בדד ליפט מתבצעת תנועה כפולה, ירך וברך, כאשר עיקר המאמץ מתרחש בתחילת התנועה, [אצל מתחילים, ברמות המתקדמות עיקר המאמץ הוא לקראת מעבר הברך או מעט לפני הנעילה] כפי שצינו בדדליפט נדרש לנתק את המוט מריצפה ללא שלב אקצנטרי שמאפשר להשתמש ב"טעינה מוקדמת" של השריר [דוגמאת סקוויט או לחיצת חזה] לכן תחילת התנועה היא לרוב השלב הקשה ביותר, [לרוב, המשקל פשוט לא יתנתק מהריצפה], לכן למפרק שירכו את התנועה בשלב הזה, בין אם זה הברך, ובין אם זה הירך, יהיה התפקיד העיקרי בתנועה.

לרוב הגוף יהיה נטייה להרים בעיקר מאחד משני המפרקים, בעוד השני מקובע, וניפתח רק את המעט הכרחי כדי שהמשקל לא יברח משווי המשקל. לדוגמא למתאמן אם פושטי ברך דומיננטים [רגליים חזקות] יתרומם מהרגליים, תוך כדי שזווית הטורסו משתנה מעט מאוד בחלקים הראשונים והקשים של התנועה [בממבט מהצד זה יראה כאילו הוא מבצע סקוויט אם משקל שמוחזק בידיים. ההנחייה האהובה עליי ללימוד הפעלת רגליים היא "קבע את הגב ודחוף אם העקבים את הריצפה כמו בלחיצת רגליים"] ואילו בחלקים הסופיים והקלים של התנועה [אחרי שהמוט עבר את הברך] התנועה תושלם מההירך [זה יראה כאילו הוא מתיישר לערך שהמוט עובר את הברך].

ואילו למתאמן אם מפרק ירך דומיננטי [זה למעשה אומר גב חזק, כי פושטי הירך לא יהיו גורם מגביל-אלא זוקפי הגב], התנועה תתחיל בניתוק המוט מהריצפה ע"י משיכת החזה למעלה [ההנחייה האהובה עליי- "תן לקלויקלה להוביל תנועה"]- אם לסכם את זה במילים פשוטות- מה שמנתק את המוט מהריצפה, אם זה דחיפה מהרגליים ע"י פשיטת ברכיים או משיכת החזה ע"י פושטי הירך- הוא המפרק הדומיננטי בתנועה.



בתמונה הימנית ניתן לראות המוט ע"י מפרק הירך [שימוש מוגבר בגב], ובתמונה השמאלית ניתן לראות המוט ע"י מפרק הברך [שימוש מוגבר ברגליים] - מה שינתק את המשקל מהרצפה לרוב יהיה הגורם המגביל [בדרך דומנטית לרוב ההגבלה היא ע"י הגריר או זוקפי הגב, נדיר לראות שהכוח של פושטי הירך הוא הבעייתי-נקודה מעניינת היא שהפעלת זוקפי הגב בסגנון זה הרבה יותר משמעותית].

הנקודה המעניינת פה היא שבמשקלים גבוהים, הגוף לבד יקח את התנועה למפרק שבו הוא הכי חזק, עיקרון מעניין זה בה לידי ביטוי בהרבה מקרים בהם מאמנים מנסים לכפות אל התאמן לבצע את התנועה מהברך-ע"י הכרחתו לשמור אל פוזיית אגן נמוכה-אבל כאשר המשקל יהיה מספיק כבד, אם הירך תהיה מספיק חזקה, היא תתרום באוויר בתחילת ההרמה-ממש לפני שמשקל מקסימלי מתרומם [הרמת האגן באוויר "טעונת" את פושטי הירך ונותנת להם כוח] ואז כאשר הירך "טעון" ובאוויר-המשקל יתנתק מהרצפה [כמו בתמונות למטה]



כך שלא משנה אם איזה יחס ירך\ברך נתחיל- כאשר המשקל יהיה כבד-הגוף יקח את התנועה במהלך התנועה ליחס ירך\ברך המתאים לו, מידע זה צריך לשמש מאמנים שמנסים להילחם בתופעה של אגן מתורמם מהר מידי באוויר בזמן התרגיל-זוהי תופעה שלא תמיד ניתן להלחם בה במשקלים מקסימלים, אולם שיקול דעת עדיין צריך להיות מופעל, הדדליפט לא אמור להפוך לסטיף לג, סטיף לג הוא תרגיל שאמור להתבצע במשקלים אחרים. נקודה מעניינת נוספת לראות בכל הנושא של דומניטיות ירך\ברך היא ה"סטיקי פוינט" [הנקודה הקשה ביותר בתרגיל] כאן קיים שוני כאשר בעלי ברך דומננטית לרוב יתקעו בשלב המעבר בין תנועת ברך לירך [בערך בקו הברכיים]



כיוון מפרק הברך כמעט סיים את עבודתו ומפרק הירך רק מתחיל-המעבר ביניהם הוא קשה במיוחד, בעוד מתאמנים בעלי מפרק ירך דומננטי, לרוב יתקעו או בהוצאה הראשונית-זה יקרה לרוב בגלל זוקפי גב חלשים או בגלל גריף חלש [מערכת העצבים לא תאפשר להתרומם אם משקל שזוקפי הגב והזרעות לא מסוגלים להחזיק,הגריף נדרש ליותר מאמץ כאשר ההרמה היא מהירך] או שהסטיקי פוינט יגיע לקראת הנעילה, כאשר הפושטי ירך ידרשו להשלים את סוף התנועה- טווח תנועה בו הם חלשים יחסית.



הקושי בניעלה הסופית של התנועה-בטווח בו הירך אמורה להינעל סופית קדימה.

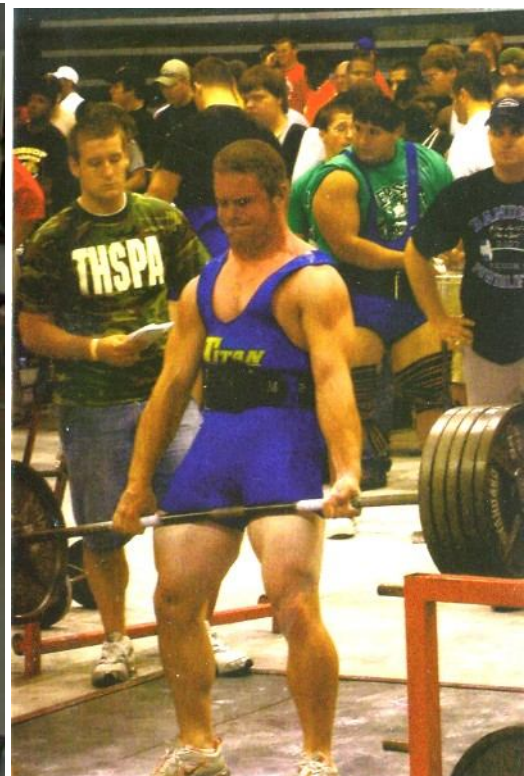
לתנועה הקוצנטרית יש למעשה שתי חלקים, חלק 1 בו זווית הירך והברך נפתחות כדי לאפשר למוט להגיע עד גובה אמצע הירך וחלק שני בו המתאמן דוחף את הירך קדימה



שתי החלקים של ההרמה: הרמת המשקל למעלה עד שהוא עובר את אמצע הירך, ודחיפת הירך קדימה מהרגע שהמוט הגיע לאמצע הירך עד שהמשקל ננעל. למתאמנים רבים יש נטייה " לשכוח" להכנס לשלב השני ולדחוף את הירך. ולכן אפילו פאורליפטירים מנוסים נזקקים לשמוע את הנחייה מהמאמן "דחוף את הירך קדימה" בתזמון הנכון כדי להגיע לשיא אישי.



התוצאה של דחיפת ירך נכונה.



תיזמון דחיפת הירך[המעבר משלב 1 לשלב 2] הוא קריטי, המעבר צריך להיות באיזור אמצע הירך, אם אינבדואליות ממתאמן למתאמן. הכנסת ירך מוקדמת מידי תגמר בזה שהמשקל מונח אל הירכיים והרמה נפסלה. הכנסת ירך מאוחרת מידי תיגמר בסטיקי פוינט לפני סוף התנועה כיוון שפושטי הברך סיימו את עובדתם והברך קרוב לנעולה, ופושטי הירך כמעט ושימו את עבודתם והם נמצא בטווח תנועה בו הם חלשים במיוחד מכנית, מה שמוביל למשקל להתקע באופן מתסכל ממש לפני סוף התנועה.



עוד תמונה המבהירה את חשיבות השתי תנועות, מתאמן זה "שכח" לעבור לתנועה השנייה- דחיפת הירך, ולכן הוא ממשיך להאבק במשקל שהוא כבר היה יכול ממזמן לנעול.

נעילה נכונה של הדדליפט משתנה בין משקל קל למשקל כבד, במשקל קל מספיקה לרוב ההנחייה "עמוד ישר ותרים את החזה"

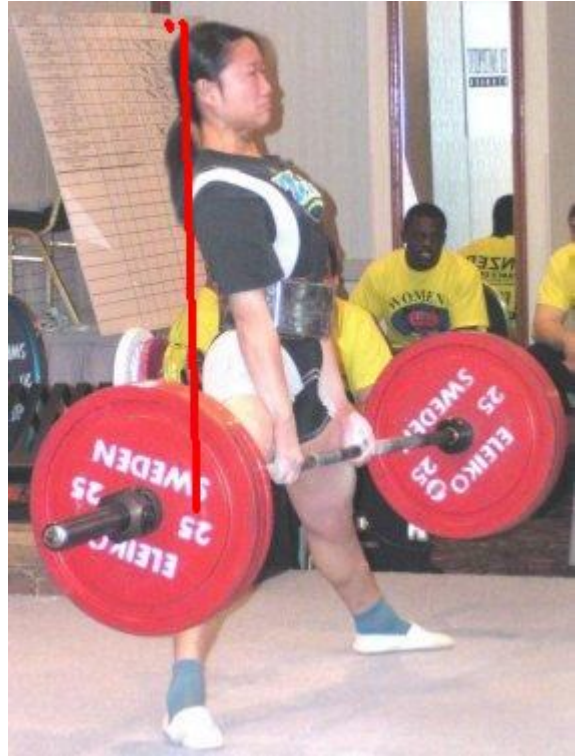
אם הרמת החזה יורגש מתח בזוקפי הגב כאשר הם ננעלים מחדש לאקסטנשיין מושלם. הנעילה מחדש טובה לנו כיוון שמשוהו מהאקסטנשיין של הגב שהתחלנו איתו נאבד מתחילת ההרמה. סוף ההרמה זה זמן טוב לחדש את האקסטנשיין הגב כיוון שהגב אופקי וזוקפי הגב אובדים פחות קשה כדי להתמודד אם המשקל לכן זהו זמן האידאלי להתמתח. יהיה הרבה יותר קשה לבצע את ההתמתחות, שהיא פעולה עדינה בקצה טווח התנועה של השריר כאשר 200 קילו מושכים אותו לכיוון ההפוך בשלבים האחרים לפני הנעילה.



נעילת הדדליפט, כפי שהיא ניראת במשקל קל וכבד



בסוף הנעילה, כדי למתוח את הגב מחדש לתבנית האקסטנשיין הרצויה לנו יש להרים את החזה למעלה [תמונה ימנית] אני מאוד אוהב להשתמש בהנחייה "תרים את החזה" או "מלא את החזה באוויר" "חזה ענק" [בדיעבד-הנחייה זאת מעט בעייתית אצל בחורות] הטעות הנפוצה של מתאמנים היא למשוך את החזה אחורה-מעבר לקו האגן מצב המכונה היפר אקסטנשיין ומפעיל לחץ מיותר אל הגב. הסיבות להיפר אקסטנשיין היא לרוב התלהבות יתר מהעובדה שסיימת את התנועה, או נסיון להראות לשופטים ומאמן שסיימת את ההרמה. חלק מהמתאמנים פשוט מרגישים אם זה טבעי יותר-זה מרגיש כמו סיום טבעי של טווח תנועה של ההרמה. הגישה שלי היא לתקן זאת אם המתאמן מרגיש שלא בנוח אם תנועה.



הרמת חזה נכונה. שימו לב שהחזה בקו אחד עם האגן ולא עובר אותו



נעילה גרועה. המתאמן לא "ריענן" את הנעילה של הגב ע"י הקשתה מחדש של הגב ולא נעל את הברכיים.



בסוף התנועה, במשקלים כבדים מקובל להשען מעט אחורה אל העקבים. הסיבה לזה היא שאנחנו מנסים כפי שהוסבר מקודם, להגיע למצב של אפס מאמץ בסוף התנועה, כאשר המתאמן עומד ישר עדיין המוט מושך אותך קדימה [כפי שרואים בתמונה השמאלית] המשיכה הזו מאמצת את זוקפי הגב, ומקשה את ההמתחות מחדש הרצויה בסוף התנועה. כאשר אנחנו נשענים מעט אחורה, הזווית של הגב קרובה מאוד לזווית שמושך אותנו המוט מה שגורם שהמשיכה קדימה תקטן וניתן יהיה למתוח מחדש את הגב לקשת [תמונה שמאלית]



הנטייה להשען אחורה במשקלים כבדים נובעת מזה שהמוט נתקע לפני הגוף ומושך קדימה [תמונה שמאלית] אילו היינו משתמשים בTRAP BAR או במשקולות יד, הזרועות היו עוברות את קו הגוף [מה שנמנע כאשר המוט נתקע בגוף] ולא היינו צרכים להשען אחורה.



לרוב מאמנים נוטים להתבלבל בין השענות אחורה-חיובית עד הכרחית במשקלים גבוהים, לאובר אקסטנשיין שימו לב בתמונה השמאלית שניתן להשען אחורה בלי להגיע לאובר אקסטנשיין של הגב,

איך ללמד הגעה לכישלון.

כישלון מוגדר בתחום הכח כאי הצלחה לגמור את טווח התנועה של החזרה האחרונה. בדד ליפט ובסקווט נושא זה מקבל חשיבות מיוחדת כיוון שאי ההבנה מוקדמת של המתאמן מה לעשות ברגע שהמשקל נתקע עלולה לעלות בפציעה עקב פלקשיין הגב. נושא זה אמור להיות ברור ומתורגל ע"י המתאמן המתחיל לפני שמשקלים מתחילים לעלות.



הפלטופרמה עליה מונח הדדליפט אמורה להיות מספיק חזקה כדי לקלוט את הדדליפט אם הוא נזרק מלמעלה, וודא שהמאמן מבין שהוא יכול לזרוק את המשקל בלי לפחד אל הפלפורמה/ריצפה. הבנה זאת תימנע מצב בה המאמן מהסס לזרוק את המשקל כשענינים מסתבכים.

הדד ליפט שונה מתרגלים אחרים בכל מה שקשור לכישלון, אל המתאמן להבין שהוא חייב לשמור אל המשקל נעול לכל טווח התנועה. ברגע שהגב משתחרר המתאמן צריך לשחרר את המשקל. כל זה מקבל פוקוס מיוחד משתי סיבות: א- בדדליפט השרירים מובלי התנועה הם בדרך כלל לא אלה שעוצרים אותנו, אלה השרירים המייצבים [במקרה הזה זוקפי הגב] עוצרים אותנו. המשמעות של זה היא שהמוט יכול להמשיך לנוע כאשר הגב לא מיוצב. או במילים פשוטות-הגב מתעגל, כיוון שזוקפי הגב נכשלו בעובדתם, אבל המשקל ממשיך להתרומם כיוון שפושטי הברך והירך ממשיכים למשוך. מצב יחודי ומסוכן זה לא חוזר אל עצמו בהרבה תרגלים, אם בכפיפת מרפקים הגענו לכישלון-המשקל יעצור.

הסיבה השנייה היא שניתן להרים יותר משקל כאשר הגב עגול מאשר ישר, זאת כיוון שהגב עגול טווח התנועה קטן בשל שהגב משמש כמנוף קצר יותר, והזרועות, בגלל שחרור נוסף של השכמות[תוצאה של שחרור הגב] כמנוף ארוך יותר התוצאה של זה היא ההרגשה שהדדליפט הפך פתאום "לקצר יותר" והנטייה של הגוף להקל על עצמו עלולה להביא לשחרור הגב באמצע התנועה.



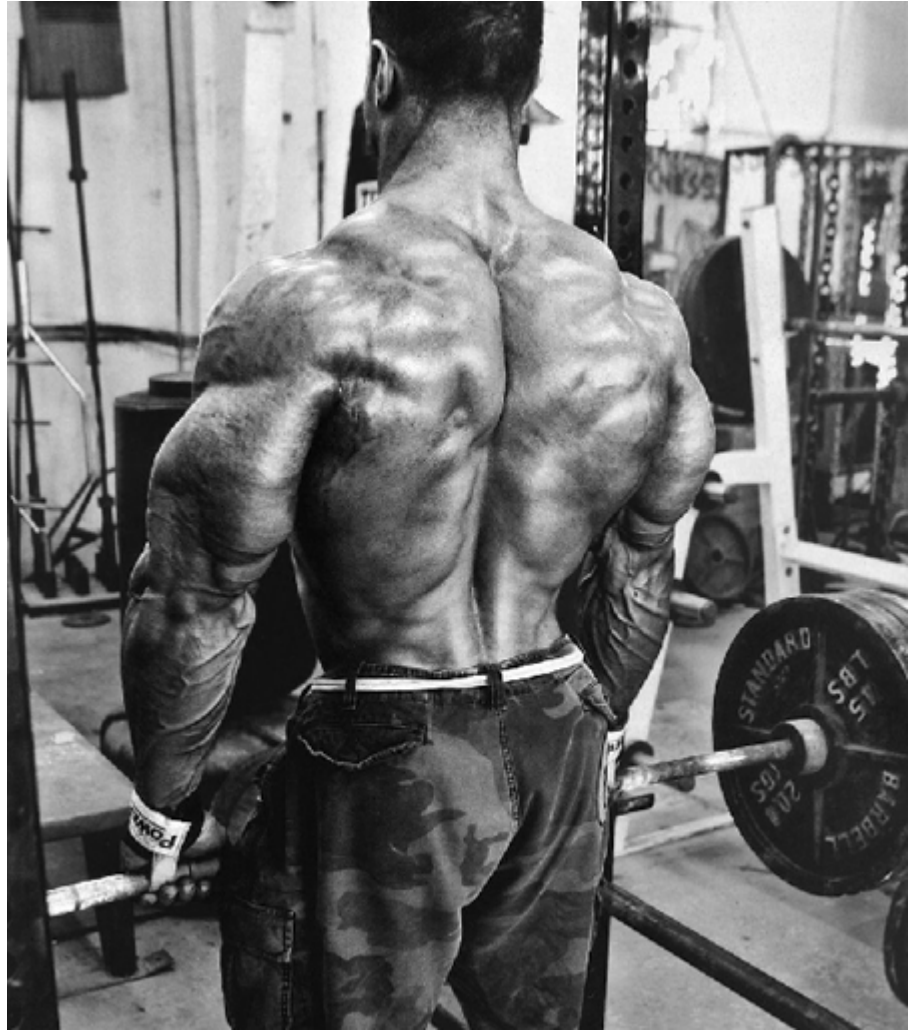
השוואה בין שתי התמונות, מדגימה איך פלקשיין של הגב מסייע לקצר טווח תנועה. בשתי התמונות הרמה אושרה כחוקית כיוון שהירך והברך נעולות, אולם בתמונה הימנית המוט עלה רק עד מעט מעל הברך ובעוד בתמונה השמאלית המוט עלה כ-75% מהירך. טווח תנועה זה- שנכנס עקב פלקשיין של הגב מאפשר להרים עוד משקל כיוון שהמשקל נדרש לעלות פחות טווח ולכן הגוף "מתפתה" במשקלים כבדים לקצר את טווח התנועה.

בפרקים הקודמים דנו לעומק מדוע אסור בטחיותית לאפשר פלקשיין של הגב בזמן ההרמה, נושא זה מקבל ביטוי פה. אל המתאמן לדעת להרגיש מתי הגב התחתון והעליון שלו "נעול" בהקשתה, וברגע שהנעילה משתחררת לזרוק את המשקל כלפי מטה-זיהיה אשר יהיה התוצאות. לרוב, המתאמן לא להרגיש מתי לזרוק, והנחיה של המאמן "שחרר" או "זרוק" חייבת להשמע ברגע שהמאמן מבחין במבט מהצד שהנעילה השתחררה. באופן מעניין, חלק מהמתאמנים נוטים קודם לשחרר את הגב העליון\טורקס וחלק מתאמנים דווקא נוטים לשחרר קודם את הגב התחתון. אל המאמן להתמקד מהצד בזווית שבה הוא יכול לראות את כל הגב וזווית האגן של המתאמן, ולבקש מהמתאמן להכניס חולצה למכנסיים בזמן הסט כדי שהוא יוכל לראות את הנעילה של הגב שלו [במצב אידאלי, היה ניתן לבקש מהמתאמן להוריד חולצה-אבל זה בעייתי ברוב חדרי הכושר].



בתמונה הימנית- התעגלות הגב העליון בזמן ההרמה, בתמונה השמאלית התעגלות הגב התחתון בזמן ההרמה.

בנושא זה, התעגלות הגב בזמן הסט הגישה משתנה בהתאם לרמת הנסיון והכח של המתאמן. גישתי היא-אצל מתחילים אני מאוד קפדן בנושא וכל פעם שאני מזהה יציאה מאקסטנשיין מושלם אני עוצר את הסט ומוריד את המשקל. כאשר התאמן מנוסה ומגיע לפחות לדדליפט של פעמיים וחצי ממשקל גופו, אני פחות קפדן מתוך ידיעה ש1RM אמיתי לא הולך ברמות האלה להראות יפה. אצל מנוסים הסיכון לפציעה יורד משמעותית במצבים אלה אולם עדיין יש מאמנים שיחלקו עליי בעניין גישה זו ויאסרו כל דבר פרט לגב נעול לחלוטין.



הכיווץ האיזומטרי של זוקפי הגב בזמן הדדליפט, נותן לנו את היכולת התחושתית להבחין מתי הגב שלנו בפלקשיין או "נעול" באקסטנשיין, ברגע שהשריר מורפה- הגב או חלק ממנו מתעגל. אל המתאמן לדעת ללמוד את תחושת הכיווץ האיזומטרי של שרירים אלה- ולדעת מתי לזרוק את המשקל ברגע שהוא משתחרר. הבעיות היא ללמוד את המתאמן לדעת להרגיש את הנעילה לכל אורך הגב, זאת כיוון שחלק מהגב יכול להשאר נעול בעוד השאר משתחרר- ולגרום לתחושה מטעה.

השלב האקצנטרי

השלב האקצנטרי בדדליפט סובל מחוסר התייחסות מספיק של מאמנים. הדדליפט, בגרסתו הקלאסית הוא תרגיל קוצנטרי, אנחנו משקעים הרבה חשיבה ומאמץ כדי להרים את המשקל מהרצפה, אבל מעט מאוד מאמץ וחשיבה אל איך להחזיר אותו לרצפה. כמה שהפעולה הזאת- ההורדה נראת פשוטה למתאמן שכבר רגיל אליה, היא אחד האתגרים הקשים ביותר בלימוד מתחילים. תרשמו לעצמכם ותשנונו היטב: **הרבה יותר קל להיפצע בהורדה לא נכונה של המשקל מאשר בהרמה** בהורדה שגויה של המשקל אובדן היציבות+ מהירות התנועה הם מתכון לאסון, ואל המאמן לפתוח עיניים היטב ולודאות שטכניקת ההורדה מושלמת לפני שהוא מאשר למשקלים לעלות. כמאמן, כמעט כל הפציעות שראתי נבעו מאי הקפדה אל

שלושת הכללים שלנו בזמן הנמכת המשקל א: נעילת גב בדגש אל הוצאת אגן ב: מוט מבריש את הגוף בכל שלב ג: משקל אל העקבים.

לא פעם ולא פעמיים, אני נתקל במאמנים שהמתאמן שלהם בעל טכניקת הוצאה מושלמת, אולם קיים פיספוס טכני בהנמכה של המשקל שנוטה להתפספס בגלל מהירות התנועה בהחזרה-לרוב אפילו אותו מאמן לא יבין מה התלמיד שלו לא עשה בסדר ונחשו אל מי תיפול האשמה.

תבינו משהו- המתחיל המומצא נמצא במצוקה בפעם הראשונה שהוא מרים את המשקל, נועל אותו, ואז נאלץ להתחיל להוריד אותו. המצוקה קורת כיוון שלאחר שהכנסנו מישהו לעמידת מוצא נכונה התנועה למעלה היא סיפור פשוט, אבל איך לעזעזל אני נפתר עכשיו מהמשקל בדרך למטה? מצוקה זו גורמת לאובדן יכולת ההקשבה של המתאמן בהחזרת המשקל והמתאמן יכול לצעוק הוראות עד מחר. לכן חובה לוודא שהמתאמן הפך את ההורדה הבטוחה לתנועה טבעית ומוטמאת היטב לפני שהמשקל עולה.

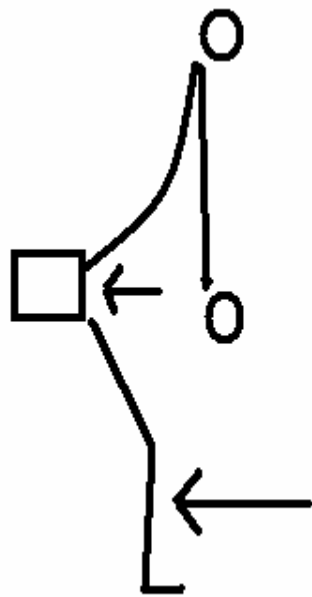
שתי הטעויות העיקריות בדדליפט בשלב האקצנטרי הם סדר פעולות לא נכון בהורדה והרחקת המשקל מהגוף

כאשר אנחנו מנמיכים משקל כבד, ישנו סדר פעולות ספציפי בו המשקל אמור לרדת.



שלושת השלבים של הנמכה נכונה: שלב ראשון, המוגדר כשלב הוצאת האגן, והוא נמשך עד שהמוט מגיע לברכיים, שלב ב: המוגדר כשלב הטיית הגוף-בו אנחנו מטים את הגוף על מנת שהמוט יוכל לעבור את הברכיים. שלב זה נגמר לאחר שהמוט עבר את הברכיים והוא בקו העליון של השוקיים. ושלב האחרון, מרגע שהמוט בקו השוקיים עד שהמשקל נוגע בריצפה-שלב כיפוף הברכיים.

שלב הוצאת האגן



השלב הראשון בהנמכת משקל כבד הוא דחיפת האגן האחורה, תוך כדי שמירת השוקיים והחזה אנכיים ככל האפשר, שלב זה הוא קריטי בלימוד מתחילים כיוון שהוא מכניס את הגוף לפוזציה נכונה שמאפשרת את המשך ההורדה הנכונה, הקרטיות פה נובעת מזה שדחיפת האגן בלבד אחורה תסמן את האגן – ירך כציר התנועה העיקרי בשלבים הבאים של ההורדה, ותיצור לנו הוצאת אגן טובה בשלב הראשון של התנועה – אם לא נייצר הוצאת אגן טובה בשלב זה – יהיה הרבה יותר קשה לייצר אותה בשלבים הבאים של התנועה.



בהוצאת אגן נכונה, רק האגן נע אחורה ממצב נעילה, הטורקס והשוקיים אמורים להשאר בקו אנכי [תמונה שמאלית] לרצפה, שתי טעיות נפוצות בשלב זה הם בליטת הברכיים קדימה [תמונה אמצעית] - תוצאה שהשוקיים יצאו ממצב אנכי, מה שמוביל לזה שאנחנו עושים הורדה דומה מאוד לסקווט הבעיה היא שהירכיים\בירכיים עומדים במסלול המוט והמשקל מסיים כשהוא מונח ומשתפשף בהם וההורדה נתקעת. בתמונה השמאלית הטורקס בולט קדימה מעבר לקו אנכי לרצפה ולא שומר אל זווית אנכית כמו בתנועה הימנית. כיוון שהטורסו מוטה באופן כל חד קדימה, הנטייה להמשיך ולהשתמש בתנועת ירך ולהוריד את המשקל בסגנון הסטיף לג במקום להשתמש יותר במפרק הברך [זאת מכיוון שלהתחיל להוריד את המשקל מהברכיים כאשר הטורסו קיבל כבר הטייה חדה קדימה הוא שילוב בלתי אפשרי]

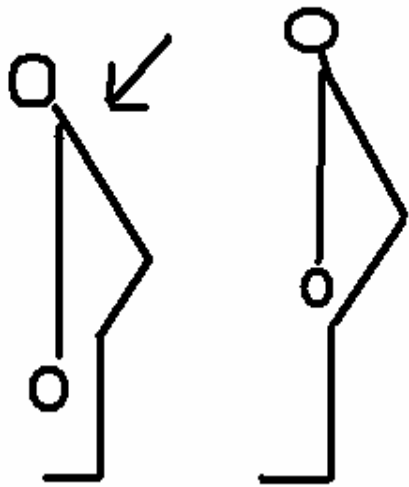
הסטיף לג כאמור הוא תרגיל אחר שמיועד למשקלים אחרים - משקל כבד אמור להיות מורד מהברכיים, לא מהירך בלבד.



דדליפט "פנים אל הקיר" הוא שיטה טובה ללמד מתחילים איך להוציא אגן בלי שהטורסו או הברכיים יבלטו מקווא אנכי - זאת כיוון שהקיר הוא קווא אנכי לא דימיוני.

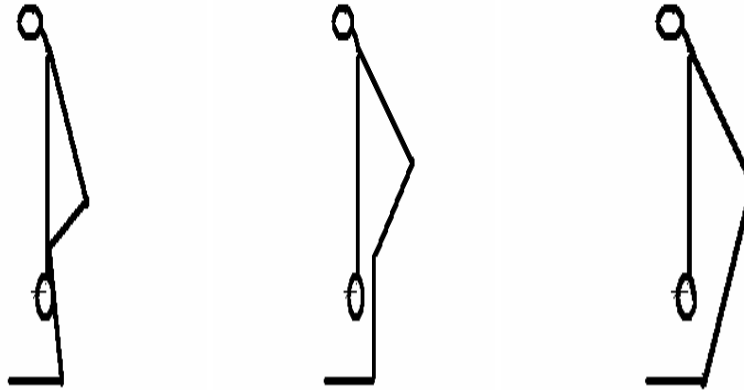


זאת טעות נפוצה ניתן לראות הרבה בחדרי כושר - כאשר המתאמן מטה את הגווא קדימה במקום לדחוף את הגב קדימה, כנראה תוצאה של זה שהסיבה הכמעט היחידה שאנשים היום מתכופפים היא כדי לקשור נעליים. האגן אמור לנוע אחורה במהלך התנועה, מה שמאפשר למוט להיות צמוד לשוקיים ולשמור אל שווי המשקל של המתאמן, המצב בו הטורסו נע קדימה במקום שהאגן נע אחורה יוצר נדנדה לא מאוזנת שגורמת לסיכון רציני לבטיחות הגב. הדרך הנכונה לפתור בעיה זו היא ההנחיה "פשוט דחוף את האגן ישירות אחורה אל תנסה להטות את הגווא קדימה"



השלב השני של ההורדה, הוא הטיית הגוף מעט קדימה אל מנת שהמוט יוכל לעקוף את הברכיים, שימו לב לשתי דברים חשובים בשלב השני: 1 השוקיים חייבות להשאר אנכיות. כל המשמעות של הטיית הגוף היא אל מנת לעקוף את הברכיים, אם השוקיים ינועו קדימה הטיית הגוף המתבקשת תהפוך לחדה הרבה יותר. 2 הטיית הגוף צריכה להיות המינימום המתבקש כדי שהמוט יוכל לעקוף את הברכיים [מה שאומר שהכתפיים יעברו את הברכיים], הטייה חדה מידי תמנע את כפיפת הברכיים בשלב השלישי והסופי של התנועה [ואם תאלץ את הברכיים להתכופף לאחר שהגוף מוטה בזווית חדה מידי קדימה, התוצאה תהיה איבוד הנעילה של הגב]





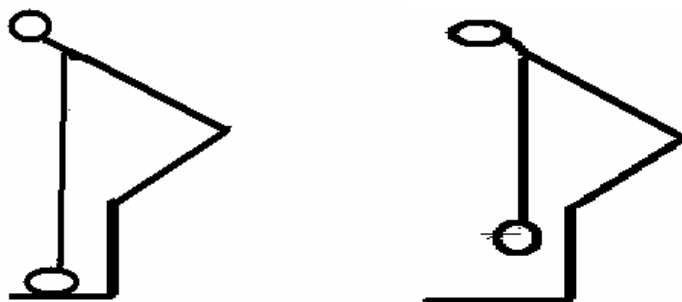
שימו לב לתנועת שוקיים השונה בשלב השני של ההורדה- שלב מעבר הברך. בתמונה הימנית השוקיים נעו יותר מדי אחורה ונעלו את הברכיים- התוצאה היא סטיף לג דדליפט. בתמונה הימנית השוקיים נעו קדימה יותר מדי הפריעו למסלול המוט ולמכניזם של התנועה ויצרו סקווט אם משקל ביידים. בתמונה האמצעית מתואר מצב נכון, בו השוקיים שמרו אל מצב אנכי וזווית הברך השתחררה מה שמאפשר שימוש בברך בשלב השלישי של התנועה- הנחת המשקל, ולא מפריע למסלול המוט למטה.

בשלב השלישי, אנחנו מניחים את המשקל אל הריצפה, אם שתי השלבים הקודמים-שלב הוצאת האגן ושלב מעבר הברך נעשו כמו שצריך, והגמישות מתאימה השלב השלישי אמור להיות פשוט כיוון שאנו מגעים עליו בפוזציה שהמוט צמוד לשוקיים [שאנכיות] הגב נעול והאגן מצביע נכון וכל מה שאנחנו צרכים לעשות זה לרדת ע"י מפרק הירך והברך בו זמנית. אם התוצאה הסופית של הדדליפט של המתאמן שלך היא משהו שדומה יותר לסטיף לג או לסקווט, והוא לא חוזר לפוזציה של עמידת המוצא-נסה לפתור זאת ע"י הנחיות שקשורות לזווית השוקיים שלו-לפי העיקרון שנלמד כאן.

הנטייה של השוקיים לברוח קדימה בשלב האקצנטרי היא אויב ידוע של הטכניקה במספר רב של תרגילים [בנד אובר רואו, סקווט, כלין ועוד] בריחה קדימה של השוקיים גורמת לשווי משקל לברוח מהעקבים וכפי שצינו היא עלולה לגרום לאיבוד הוצאת האגן. ישנם הרבה הנחיות שמאמנים משתמשים כדי ללמד את המתאמן שליטה אל זווית השוקים, אני משתמש בשתיים עיקריות: א- "בדרך למטה, תחזור ותגיד לעצמך כל הזמן בראש-לא לתת לשוקיים לנוע קדימה, להתרכז בלדחוף את האגן אחורה" ב- "תחשוב שאתה נועל נעליים צבאיות גבוהות שמונעות בכח מהשוקיים לנוע קדימה [תמונה למעלה] תחשוב אל זה, ועכשיו תניח את המשקל אם גב מוקשת וחזה בחוץ"



תמונה זו מראה לאיזה זווית שוקיים אנכית צריך לשאוף בסוף התנועה-קרובה ככל האפשר לאנכי. אצל מתאמנים שונים נראה הבדלים מאולצי אנטרופמטריה [בעיקר אורך רגליים] אולם הבסיס לחשיבה נשאר זהה-כדי לשמור אל בטחיות הגב לאחר שעברנו את הברכיים-השוקיים חייבים באופן קפדני להידחף לאחור [הנחיות האפשריות הם "תתרכז בלדחוף את האגן האחורה" או "שמור אל השוקיים אנכיות"], בריחה קדימה תוביל לאיבוד הוצאת האגן נעילת הגב שווי המשקל ומסלול המוט.



שלב הנחת המשקל אמור להסתיים באותו מצב כמו עמידת המוצא, כתפיים לפני השוקיים, שוקיים במצב אנכי, גב נעול, והוצאת אגן טובה באמצע הגובה בין הכתפיים לירכיים. בטן אמורה להיכנס בין הירכיים. [מה שאומר שהם אמורים להיפתח אקטבית, כדי שהיא תוכל לעבור ביניהם] תרשמו לעצמכם- לעולם לא עוברים להרמת משקלים עד שהמתאמן יודע להוריד את המשקל באופן מבוקר [אני אוהב את ההנחיה "אני לא רוצה לשמוע פלטות פגועות ברצפה"] לאותה עמידת מוצא שהתחלנו איתה. אתה יודע שהמתאמן "נחת" לאותה עמידת מוצא כאשר הוא לא צריך

לארגן את עצמו מחדש לעמידת מוצא מושלמת לפני ההרמה הבאה. אז- ואך ורק אז, מגיע הזמן להתחיל להוסיף משקלים.



הרבה פעמים נפוץ לראות שהמתאמן מוריד בשלבים הראשונים את המשקל בצורה מושלמת, וקצת אחרי שהמוט עובר את הברכיים, משהו מתפספס ואנחנו מאבדים או את הוצאת האגן [כמעט תמיד ילווה בבריחת שוקיים קדימה] או את האקסטנשיין הטורקלי. בשטח, הטעות הזאת קשה להבחנה כיוון שהסנטימטרים האחרונים של התנועה מהירים יחסית- כיוון שהמתאמן ממהר להיפטר מהמשקל, וכיון שיש לנו נטייה משום לה "שכוח" את הסנימטרים האחרונים של התנועה. לא פעם נתקלתי במאמנים שפיספסו טעות קשה להבחנה זאת, ולא הבינו מתי המתאמן שלהם איבד את הנעילה של הגב ומדוע הוא מרגיש אי נוחות אחרי הסט. הבעיה היא לרוב אינה חוסר גמישות-אחרי הכל אם המתאמן היה מספיק גמיש כדי להיכנס לעמידת מוצא מושלמת הוא צריך להיות גם מספיק גמיש לחזור לאותה עמידה, הבעיה היא פשוט כישלון של המתאמן להחזיק את הכל מהודק בשלב התחתון והקריטי של התנועה, מה שמתבטא בכישלון למנוע בריחת שוקיים קדימה [במיוחד לאחר שהמוט עבר את הברכיים הגב אמור להיות מוטה בזווית חדה קדימה, ככל שהזווית של הגב תהיה יותר אופקית, בריחת שוקיים תאלץ אותנו יותר מהר לאבד את הוצאת האגן]. או כישלון של המתאמן לשמור אל האקסטנשיין טורקלי מודגש בחלק התחתון של התנועה. הפיתרון, הוא תירגול עיקש של שלב זה, מהרגע שהמוט עבר את הברך עד לרצפה. ישנם שתי גישות של מאמנים בנוגע ללימוד שמירה אל אקסטנשיין בחלק התחתון של התנועה, גישה אחד אומרת לנסות לעורר את מודעות של המתאמן לסיבוב האגן ולקשת הלומברית בחלקים הסופיים של התנועה [הנחייה כמו "תנסה לשמור אל הגב התחתון מוקשת בתחתית התנועה וסיבוב אגן לפניך"] או הצורה העקיפה- לנסות לשמור אל מנח הלומבר ואגן דרך אקסטנשיין טורקלי מודגש וזווית שוקיים אנכית. [הנחייה "שמור חזק אל החזה בחוץ בחלק התחתון של התנועה, דחוף את האגן אחורה ואל תיתן לשוקיים לנוע קדימה"] הנסיון לימד אותי שהדרך השנייה והעקיפה היא היעילה יותר, לרוב האנשים פשוט אין את החיבור המוטרי שמסוגל להגיד להם באיזה מנח האגן שלהם נמצא או מתי הם מתחילים לאבד את הקשת הלומברית, לעומת זה, לאקסאטנשיין טורקלי ולתנועת שוקיים הרבה יותר קל לפתח מודעות.

מניסיוני ונסיון מאמנים אחרים –אם תיקרה פציעה בדדליפט, זה יקרה בזמן הורדת משקל אם גבואגן לא נעולים+הסתבכות בהורדה. אתה תוכל ברוב המקרים להתחמק מפציעת גב גם אם הנעילה לא תהיה מושלמת בזמן ההרמה-אם תכין את עצמך מנטלית בעובדה שאתה הולך להרים משקל כבד, אבל בזמן ההורדה, כשהריכוז הולך לכוונים אחרים- כמו יציבות ושווי משקל והפחד

של מתחילים מלהפיל את המשקל אל הריצפה-יוצר מצב שהחלק הכי מסוכן בהרמה הוא ההורדה.
אל תהיה אתה אחד מאותם מאמנים שמתפשרים אל טכניקת הורדה פחות ממושלמת, וודא שוב ושוב שהמתאמן שלך נוחת לתוך פוזיית אגן גב ושוקיים מושלמת לפני שאתה מתחיל להוסיף משקל.



אם התלמיד שלך נוחת לתוך עמידת מוצא לא מושלמת כמו גב לא נעול[תמונה שמאלית] מצב הדומה לסטיף לג [תמונה אמצעית] או מצב הדומה לסקווט [תמונה ימנית] חזור למשקלי לימוד עד שהטכניקה מגיעה למצב הרצוי.



טעות נפוצה היא לתת למשקל לברוח מהרגליים בהורדה . במידה והמתאמן מסוגל לראות אוויר בין הרגליים למוט-סימן שהמתאמן לא מצמיד את המוט לרגליים. הנחייה האוהבה עלי היא לתיקון טעות זאת "המוט אמור להבריש את הרגליים לכל אורך טווח התנועה-בהלוך ובחזור"

אם נסכם את זה: אז במהלך ההורדה יש לנו כמה מיכשולים, לשמור אל הגב נעול ואל הצבעת אגן, תיזמון נכון של כפיפת הירך והברך והיחס ביניהם, לשמור אל מוט מבריש את הירכיים, ותנועת שוקיים מינמלית, הפיתרון שאני משתמש בו בזמן ההדרכה הוא לפני הדדליפט לעשות חימום אם מקל מטאטא שמדמה מוט, ולגרום למתאמן להתחיל לתרגל את תנועת העלייה והירידה ע"י הברשת הרגליים ע"י המוט, בהתחלה לאט-אם הנחיות כמו "גב נעול" "חזה בחוץ" "תתחיל להוציא אגן אחורה" "תניח יותר אם הרגליים" "מזער תנועת שוקיים" "תבריש אם המוט את הרגליים" וכו.. החזרות הראשונות צריכות להיות איטיות אם הקפדה טכנית [במיוחד אל "נחיתה" נכונה]- והבאות מהירות יותר [תזכורת-אנחנו עדיין אם מקל מטאטא] לאחר שהוא ביצע ארבעים-חמישים חזרות טכניות טובות ומהירות [המהירות עוזרת להפנים את תיזמון המעבר מתנועת ירך לברך, וכאשר התנועה מבוצעת מהר, יש לה נטייה אם הזמן להפוך את מסלול המוט ללינארי-בדומה למה שקורה במשקל כבד, ולהשאיר את השוקיים אחורה] אם מקל מטאטא האסימון המוטרי אמור באיזשהו שלב ליפול וניתן לעבור למוט אמיתי.



השמאלי ביותר הוא הנכון. .

פרק 5 דרישות גמישות וכח

הטעות הגדולה ביותר של מאמני כח היא להתחיל תוכנית כלשהי לפני שהמתאמן אובחן גמישותית, יציבית ומוטרית [אל האיבחון יערך פרק נוסף בהמשך] בהבט הגמישותי-שתי מפרקים משמעותיים במיוחד אצל מתאמני כח-ירך וכתף. הגישה שאני מאמין בה- ורוב,אם לא כל המאמנים הרציניים מגעים אליה בסופו של דבר היא שגמישות קודמת לכח בסדר הפעולות הנדרש בהכנת ספורטאי. להתחיל תוכנית אימונים לכח לפני שהגענו לגמישות ראויה זה כמו לנסות להכניס בכח חפץ מרובע לחור עגול-שום דבר טוב לא הולך לצאת מזה.

לעיתים-אני מוצא את עצמי בדילמה מיקצועית בעניין-זה קורה לרוב כשמתאמן אישי חדש ונלהב יוצא אצלי באיבחון כחסר טווח תנועה הנדרש להתחלת אימון כח ופה נוצרת הדלימה איך להסביר לו שצוו השעה הוא הסדרת הגמישות בכמה שבועות הקרובים ורק אז להתחיל להתאמן. מטרת פרק זה היא להסביר את המפרקים העיקריים בהם נדרשת גמישות בדדליפט, פרק נוסף יסביר את האיבחון הרלוונטי לעניין.

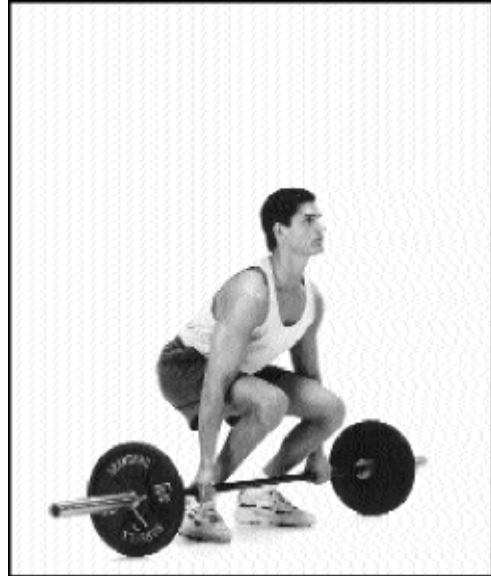
מפרק ירך

בגמישות המסטרינג כתנאי להוצאת אגן עסקנו בעמודים הקודמים בהרחבה, לרוב האוכלסיה אין את הגמישות המסטרינג הנדרשת לשמור אל הוצאת אגן טובה בדדליפט-וזהו אולי המקור העיקרי של השם הרע של הדדליפט.

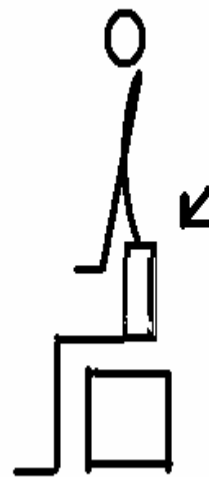
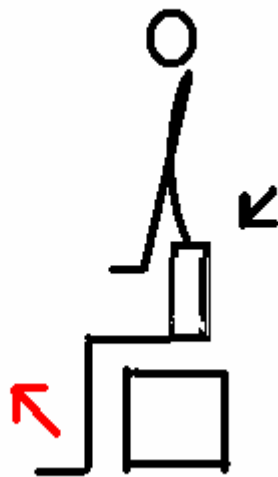


גמישות המסטרינג טובה היא תנאי להוצאת אגן טובה כפי שניתן לראות בתמונה השמאלית, חוסר גמישות המסטרינג יביא להוצאת אגן גרועה כפי שניתן לראות בתמונה הימנית, או לזריקת

השוקיים משמעותית קדימה לתוך מסלול המוט [תמונה שמאלית].



ככל שהאגן יותר גבוהה באוויר, ככה עולה הדרישה הגמישותית של המסטרנינג- ולפיכך נצטרך יותר גמישות להוצאת אגן טובה. בתמונה הימנית פוזציית אגן נמוכה, שבא הדרישה הגמישותית היא הנמוכה ביותר ולכן לעיתים פופלרית אצל מאמנים בזמן אימון מתחילים, כיוון שכך הכי קל להוציא אגן, וכיוון שכך הגב אנכי ופחות מועמס במסלול ההרמה [אולם פוזציה זו היא לא אידאלית במשקלים גבוהים, בשל הפרעה למסלול המוט] בתמונה האמצעית פוזציית אגן בינונית בא הדרישה הגמישותית גדולה יותר כיוון שהאגן מורם באוויר יותר [אבל קיימת פחות הפרעה למסלול המוט] ובתמונה השלישית פוזציית אגן גבוהה, הדורשת גמישות המסטרנינג מצוינת.



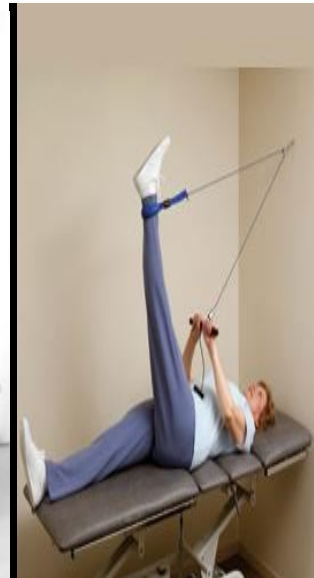
ישנם מספר דרכים לאיבחון גמישות המסטרינג, אני נותן כאן את הדרך שעובדת הכי טוב בשבילי, ולטעמי הכי נוחה וזמינה לשימוש בחדרי כושר, כמו גם הפונקציונאלית ביותר לבדיקת גמישות ספציפית בדד ליפט. הושב את המתאמן אל ארגז כיסא, הנחה אותו בעזרת שתי אצבעות בכל צד של הסטרנום, לאקסטנשיין טורקלי, וביד השנייה הנחה אותו בעזרת שתי הצבעות בכל צד של עצם הזנב לסיבוב אגן לפנים ולורדוזה מודגשת [ראה תמונה] ועכשיו בקש מימנו לנסות לשמור אל הלורדוזה המודגשת ולפשוט ברכיים לאט [להרים את הרגליים למעלה לאט בלי לאבד את הלורדוזה וסיבוב האגן לפנים] בגע שהמסטרינג יגיע לקצה טווח הגמישות, האגן יסתובב לאחר וקצת לאחר מכאן ניתן יהיה לראות שהלורדוזה נאבדת. אם תשאיר את היד אל עצם הזנב של המתאמן כמו בתמונה למעלה, תוכל לדעת באיזה זווית של הברך נגמר הטווח התנועה של המסטרינג ונכפה אל האגן להתחיל להסתובב. [ולפיכך לדעת אם איזה גמישות המסטרינג אנחנו מתעסקים פה]

במידה ומתאמן מאותגר גמישותית, אל תנסה אפילו לנסות ולהכניס אותו בכח לעמידת מוצא נכונה, גם אם איכשהוא תצליח, המצב המאולץ הזה יתפרק באחד הסטים הראשונים בין החזרות-והסיכון לפציעה יעלה.

כך שלפני שמתחילים לאמן בדדליפט נדרשים לרוב מספר שבועות לשפר את הגמישות. ישנם מספר רב של תרגילי גמישות להמסטרינג, חלקם טובים וחלקם חסרי תועלת למטרת שיפור הגמישות הספציפית שנדרשת לדדליפט, הכלל פה הוא פשוט- המתיחה צריכה להיות כמה שיותר דומה לדדליפט כדי שהיא תעבוד. בתרגום לפרקטיקה: המתיחה צריכה להיות [1] בשתי הרגליים בו זמנית [2] ואם גב נעול וסיבוב אגן לפני.



ביצוע נכון מימין- הגב נשאר נעול ואגן מסובב לפני- ביצוע שגוי משמאל, הגב לא נעול ואגן מסובב.



אימון גמישות אמור להיות כ-15-20 דקות, כ-4-5 תרגילים שונים, כאשר הדגש הוא להרגיע את השריר. עבודה נעימה, אם נשימות עמוקות ומתיחה איטית ומתמשכת תיתן התקדמות טובה בהרבה מלהכנס לתחום הכאב.



הגוד מורניג, במשקלים קלים [אני לרוב נותן למתאמנים שלי מקל מטאטא ואפילו לא מוט ריק] הוא דרך נהדרת כדי לפתח גמישות המסטרינג ספציפית לדדליפט, הRDL בתמונה הימנית הוא דרך נוספת מצוינת למתוח את ההמסטרינג, אולם אני הפסקתי ללמד את הRDL לפני הדדליפט כיוון שהגעתי למסקנה שלמתחלים בזמן הלימוד של הדדליפט לימוד קודם של הRDL יוצר בלבול והתוצאה היא שהמתאמן נוטה לחקות את הRDL בשלב האקצנטרי בדדליפט, ולא להשתמש בבריכים בהורדה [שגיאה מאוד עיקשית לתיקון]. בכל מקרה, שני התרגילים מפתחים גמישות המסטרינג ספציפית הרבה יותר מהר ויותר יעיל מאשר מתיחות סטנדרטיות [אני ממליץ לעבוד אם המתאמן במקביל, כדי לזרז את התהליך] פשוט תזכרו לשמור אל המשקלים קלים [אנחנו לא מנסים פה להרים משקל-אלא למתוח המסטרינג] וגב נעול לכל אורך טווח התנועה, זכרו שטווח התנועה יהיה קצר מאוד בשלבים הראשונים אולם ישתפר במהירות.



דן גון מלמד את הRDL. שימו לב שבעזרת ההנחיה "גע במקל אם האגן" הוא מלמד הוצאת אגן נכונה, ובעזרת היד השנייה הוא מאלץ את התלמיד לאקסטנשיין טורקלי.

שלב הסיום, בהגמשת הירך הוא כאשר המתאמן מסוגל להגיע להוצאת אגן טובה אם שוקיים קרובות למצב אנכי.





הבחינה הסופית אם סיימנו את שלב הגמישות וניתן להתחיל בלימוד, היא אם המתאמן מסוגל לייצר הוצאת אגן טובה בעמידת מוצא. בקשו מהמתאמן לרדת לסקווט עמוק ולתפוס את המשקל, ואז בקשו ממנו להרים את האגן באוויר ולהקשית את הגב. אם קיבלנו הוצאת אגן טובה [כלומר עצמות האגן מצבעיות אחורה ומעט למעלה]- ניתן לשקול תחילת לימוד. במידה ועצמות האגן לא נכנסו לפוזציה נכונה-זה הזמן לחזור למזרון למתיחות נוספות.

גמישות קרסול



גמישות קרסול היא לרוב לא בעייתית בדדליפט, וזאת כיוון שבדדליפט השוקיים לא אמורים לנוע יותר מידי קדימה. לעתים, כאשר הדדליפט שגוי טכנית ונראה יותר כמו סקווט קיימת תנועת שוקיים קדימה שעלולה להיפגע מחוסר גמישות קרסול וניתן יהיה לזהות זאת לפי ששוי המשקל יברח מהעקבים לקדמת כף הרגל-במידה וזה יקרה, האופציה של גמישות קרסול בעייתית צריכה להבדק

גמישות כתף ובייספס



בדד ליפט דרושה גמישות מסוימת בכתף ובייספס כאשר משתמשים באחיזה אלטרנטיבית. זאת כיוון שהמשקל כופה רוטציה לטרלית מסוימת אל הכתף, ופשיטה במרפק ביד שבסופנציה. חוסר גמישות בכתף ומרפק עלול להביא לפציעה בתנאים אלה. מצב זה יחסית נדיר [כיוון שהדרישה הגמישותית בכתף ובייספס הנדרשת בדדליפט לא כל כך גבוהה - במיוחד בהשוואה לתרגילים אחרים כגון לחיצות למיניהם] אולם מידי פעם יוצא לי להתקל במתאמן שלאחר מספר פציעות כתף מרגיש רגישות בתרגיל, החלפת ידיים יכולה להוות פיתרון מהיר - כמו גם תרגילי גמישות ספציפיים.

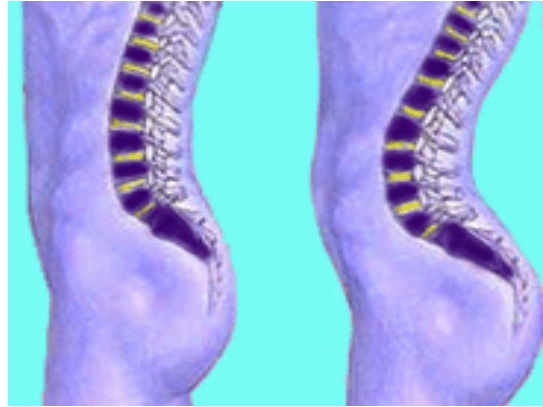
גמישות גב

עמוד השדרה הוא מבנה רב מיפרקי שמסוגל לנוע במספר מישורים, פלקשיין אקסטנשיין רוטיישין סיידרוטשיין ועוד. כדי לאפשר כל תנועה של עמוד השדרה, דרוש לנו יכולת תנועתית וגמישותית מסוימת, כמו גם הבנה מוטריית איך לבצע את התנועה הנדרשת. פרקטית, בדדליפט בגרסתו הקלאסית נדרשת מהגב פעולה אחת בלבד - אקסטנשיין. בהבט הזה ניתן לחלק את המתאמנים לשלושה קבוצות, קבוצה בעלת לורדזה מותנית עמוקה, קבוצה בעלת לורדזה מותנית מתונה, וקבוצה בעלת גב שטוח.

חלוקה נוספת ניתן לעשות בין מתאמנים בעלי רגישות בגב לאקסטנשיין או מתאמן חסר רגישות בגב לאקסטנשיין. עכשיו צריך להבהיר מראש: גב בריא לא אמור לחוש כאב באקסטנשיין המתבקש בדדליפט, בשיעורי יוגה ומשחקי כדוראחתחות אל הכיסא בעבודה אנחנו מגעים לטווחי תנועה גדולים יותר, וכיוון שהמשקל מושך לפלקשיין גם עליו לא ניתן להפיל את האשמה. רגישות באקסטיינשיין ינבע לרוב ממגע בין קשתות החוליה. כאשר אנחנו מקשיתים את הגב, קשתות החוליה מתקרבים זה לזה ומגע ביניהם עשוי לגרום לכאב. המגע עלול להווצר כשקיים עודף גמישות לכיוון האקסטנשיין [מצב המכונה היפר לורדזיס-מראה קשת מותנית עמוקה] או, באופן אבסורדי משהו, כשקיים חוסר גמישות לכיוון האקסטנשיין [מראה קשת מותנית שטוחה-היפר לורדזיס] וזאת כיוון שלרוב אל חוסר גמישות כללי בלורדזה יתפתח עודף גמישות מקומי [נסיון של הגוף בכל זאת לאפשר אקסטנשיין-יצור עודף גמישות מקומי שבא לפצות אל החוסר גמישות כללי ועלול לגרום לנקודות תורפה]

סיבה נוספת אפשרית לרגישות היא פציעה קודמת בקשתות החוליה [ספנדיולזיס/סלסטס] שמשאירה את הרגישות במצב אקסטנשיין.

הגישה שלי בדברים האלה היא לעולם לא לכפות אל אדם אימון בשום צורה של כאב. אקסטנשיין בעמוד השדרה הוא הכרחי להעמסה בטוחה בדדליפט, ואם הגב לא מרגיש בנוח באקסטנשיין, אז האדם הזה לא מוכן לדדליפט. זה הזמן לתרגילי חיזוק והגמשה של שרירי הבטן והגב בעצימות ובטווח תנועה שבהם המתאמן מרגיש בנוח [המונח שבו אנחנו המאמנים אוהבים להשתמש הוא "לעקוף את הפציעה"] עד שטווח התנועה הסתדר ואז ניתן להתחיל בלימוד הדדליפט.



תמונה זו מראה איך ככל שאנחנו מקשיתים את הגב, הסיכוי למגע בין קשתות החוליה גדל.

קצת ניתוח מצבים שבהם אני נתקל בזמן לימוד

מתאמן בעל קשת עמוקה וללא רגישות לאקסטנשיין: תאורתית-המתחיל האידאלי. הקשת העמוקה מאפשרת לנו "רצועת ביטחון" לפני שהגב עובר לפלקשיין [שהוא כאמור, הסכנה העיקרית שלנו] וכיוון שאין רגישות ניתן להמשיך ולעבוד.

מתאמן בעל קשת עמוקה אם רגישות לאקסטנשיין: כיוון שהוא רגיש לאקסטנשיין, לא נאלץ אותו להקשית מידי את הגב, אולם כיוון שהקשת הלומברית שלו מראש היתה עמוקה, יתכן והיא גם ככה תהיה מודגשת וכל מה שהוא יצטרך לעשות זה לנסות ולשמור עליה-כך שם על ידי שמירה אל הקשת הטבעית ללא הקשתה נוספת זוקפי הגב מקבעים היטב את הקשת הלומברית שלו, ואנחנו יכולים להבחין שהקשת הלומברית נשמרת במלואה, והמתאמן מרגיש בנוח אם עמידת המוצא ניתן להתחיל לעבוד

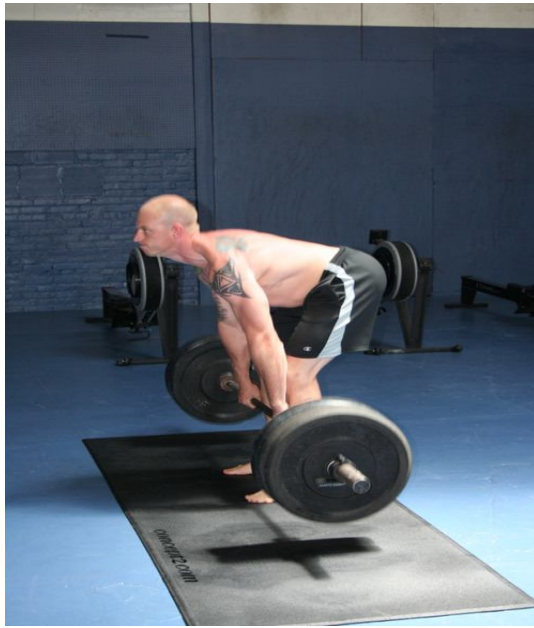
מתאמן בעל קשת מתונה בלי רגישות לאקסטנשיין: לרוב, בעלי קשת מתונה יטו לאבד אותה בכניסה לפוזציה, ואל המתאמן לעבוד קשה כדי להגיע למצב שהקשת הלומברית נשמרת באופן ברור בכניסה לעמידת מוצא ובחזרה עליה בין הסטים, במידה ואנחנו מסוגלים להגיע איתו למצב הזה ניתן לאשר את ההרמה

מתאמן בעל קשת מתונה אם רגישות לאקסטנשיין: מקרה גבולי-בעייתי. לא ננסה לאלץ אותם להקשית את הגב בתחום הרגישות-כאב ומצד שני-רוב הסיכויים הם שבלי להקשית את הגב, הגב שלהם לא יהיה נעול ומאובטח לתחילת ההרמה. לרוב הייתי מנסה לפטור את הבעיה ע"י חיזוק זוקפי הגב ושרירי הבטן באופן עדין יותר עד שהרגישות נעלמת ואז מנסה מחדש.

מתאמן בעל קשת שטוחה בלי רגישות לאקסטנשיין: אותו כלל כמו בעל קשת מתונה, רק ביותר זהירות. כאן יהיה יותר קשה להגיע לנעילה טובה של הגב, ויותר קשה להבחין מתי איבדנו אותה, כיוון שאין לנו "רשת ביטחון" כמו אצל בעלי הלורדוזה העמוקה.

מתאמן בעל קשת שטוחה אם רגישות לאקסטנשיין: לא הייתי מתחיל דדליפט! הרבה עבודה מכינה של גמישות ושל חיזוק עד שניתן להתחיל לעבוד

תרגילי גמישות ספציפיים. תרגילים גמישות טובים לגב התחתון לצורך הכנה לדד ליפט, הם תרגילי גמישות המותחים את הגב בעדינות לכיוון האקסטנשיין [כיוון שחוסר באקסטנשיין הוא הבעייתי]. אני מוצא נכון לציין שוב את האני מאמין של כותב שורות אלה, מתיחות [כמו כל דבר אחר שנעשה בחדר כושר] אמורות להיות בטווח הנוחות ללא כאב, כאשר התמדה וסלנות נדרשים כדי להגיע לתוצאות אופטימליות.



ההבדל בין הקשתה מודגשת, לגב שטוח בהרמה. הקשתה נותנת לנו מעין רשת ביטחון לפני שהגב נכנס לפלקשיין.

לסיכום: הגמשת המתאמן והכנתו לתרגילי כח הוא תהליך הדורש זמן-ובהרבה מקרים סבלנות מרובה. אני יכול לספר אל מתאמנים שלקח לי איתם תהליך של חצי שנה + עד שהם הגיעו לעמידת מוצא נכונה. בתהליך זה נבחנת מקצועיותו וסבלנותו של המתאמן. לצערי, בשטח היום רוב המתאמנים מתחילים אם התרגיל לפני שהגמישות הסתדרה, מה שמוביל להימור מה יקרה קודם-פציעה, או שהגמישות והכח תוך כדי האימונים יסתדרו לפני הפציעה. אחוז מסוים מהמתאמנים יצליחו להתמודד אם הדדליפט ללא פציעה גם אם הגמישות שלהם לא מושלמת, אולם למאמן אין כלים לזהות את האינבדואלים האלה והתוצאה היא השם הרע של התרגיל. המתאמן שגידל אותי, אימן דדליפט במשך 40 שנה מאות מתאמנים לפי העקרונות האלה [הסדרת גמישות ומכינזם של נעילת הגב מושלמת לפני העמסת משקל] ולא ראה לעולם מישהו נפצע מהתרגיל, לכן אני מוצא לנכון לחלוק איתכם את התפיסה שלי ושלו-הכינו את הקרקע היטב לפני המשקל. אנחנו מקבלים רק גב אחד- חבל לקחת את הסיכון לפצוע אותו.

כח התחלתי

במקביל לתהליך הכנת הגמישות של המתאמן, צריך להיות תהליך להכנת הכח הדרוש לאימון דדליפט... הכח ההתחלתי הנדרש בדדליפט הוא די גבוהה, בעיקר כיוון שהפלטות ברוב חדרי

הכושר שנמוכות מ-20 גם קצרות מ-20, ופלטת קצרה תחייב טווח גמישות יותר גבוהה-עד דרישה גמישותית בלתי אפשרית למתחלים.



בהבדלים בין התמונות ניתן לראות מדוע פלטה גבוהה יותר חוסכת טווח תנועה. אפילו סנטימטר אחד של טווח תנועה יכול להיות ההבדל בין גבואגן נעול ומאובטח, לגב רפוי באופן מסוכן

פלטה קצרה יותר [תמונה שמאלית] מגדילה את טווח התנועה הנדרש מהירך [כיוון שצריך להתכופף יותר נמוך כדי להגיע אל המוט] מה שמוביל לזה, שברוב חדרי הכושר המתאמן זקוק למשקל התחלתי של 60 קילו [מוט+2 פלטות של 20] כדי להתחיל לעבוד מגובה סביר. מבחינה פרקטית- המשמעות פה היא שכל טעות טכנית היא בעלת סיכון גבוה יותר להפוך במהירות לפציעה. לשם העניין אני בטוח שאם בתרגילים אחרים כגון לחיצת חזה וסקוואט המשקל ההתחלתי היה 60 קילו, אחוז הפציעות בהם היה גם גבוהה מאוד. ישנם שלושה פיתרונות למצב הזה, א-ללמד דדליפט אנשים חזקים בלבד, שלהם טעות טכנית אם 60 קילו לא תגרום לפציעה. ב- ללמד את הדדליפט אם פלטות נמוכות מהגבהות שונות- לא יוצא נוח במיוחד [תמונה למטה]



פיצוי אל האקסטרטור טווח תנועה הנדרש בשל גובה הפלטות ע"י הגבהות שונות. ג- האופציה המועדפת עליי, להשקיע כמה דולרים בזוג פלטות גבוהות מפלסטיק או מגומי, וללמד את הדדליפט בנוחות ובבטיחות. אני יכול להגיד לכם שכמאמן זו אחת ההשקעות הטובות ביותר שעשיתי. לא צריך להזמין סט שלם של פלטות מגומי/פלסטיק שתי פלטות גבוהות של שתי קילו יספיקו. עליו ניתן להוסיף פלטות קצרות עד שניתן לעבור ל-20. לכו אל התוצרת הזולה ביותר-אין כמעט חשיבות פה לאיכות.



פלטות ארוכות במשקלים נמוכים. אין צורך להזמין את כל הסט-שתיים בלבד יספיקו.

עכשיו הנה עוד מסקנה שהגעתי אליה אם השנים. אני לרוב מתחיל ללמד את הסקווט לפני הדדליפט, הסקווט הוא תנועה קלה יותר ללימוד, ועומס אל זוקפי הגב בתרגיל הזה יותר עדין מהדדליפט, כך שיש הצדקה בתכנוניות אימונים הראשונות לעבוד סקווט לשיפור טווח התנועה והכח הבסיסי בשילוב עם פשיטת גב אל ספסל רומי אם משקלים לפני שמתחילים ללמד את הדדליפט. [אני לרוב לא מתעסק עם הדדליפט לפני שהמתאמן מגיע לפעם וחצי אפעמיים משקל גוף בסקווט, בטווח תנועה טוב].



הסקווט ופשיטת גו אל ספסל רומי, שני תרגילי עזר חשובים לחיזוק מקדים, ולהערכת המדריך האם המתאמן מוכן לדדליפט.

חיזוק נוסף שצריך להעשות לפני ותוך כדי התקדמות בדדליפט הוא חיזוק שרירי בטן. עכשיו כשאני אומר חיזוק שרירי בטן, אני לא מתכוון לתרגילים שעושים בשיעורי "עיצוב" למינהן אם 50 חזרות וזמני מנוחה קצרים, אני מדבר אל חיזוק משמעותי באיזור 8-20 חזרות בתוספת משקלים. שרירי בטן חזקים חשובים להגנה אל הגב מפני הקשתה לא מבוקרת של הגב בדיוק כמו שזוקפי הגב חשובים להגנה מעומס בכפיפה של הגב. הגנה נוספת של שרירי הבטן היא אל ביקור הלחץ התוך ביטני בדדליפט, כאשר הרפייה שלהם בזמן מאמץ עלולה לגרום להרנייה [קילה] כך שלחיזוק הבטן יש חלק חשוב באיזון חיזוק הגב.

תרגילי בטן ספציפיים. תרגילי בטן ספציפיים לצורך הדד ליפט הם תרגילים שבהם המתאמן לומד לבקר לבקר את הקשת המותנית מפני תנועת אקסטנשיין לא מבוקרת] וע"י כך למנוע ולבקר את טווח המגע של קשתות החוליה שהוא הגורם לרגישות] תרגילים אלו מאמץ סטטי ושלב אקצנטרי מבוקר הם הבסיס לעבודה נכונה, כמו כן-הגישה המקובלת היא להוסיף עבודת בטן אם משקלים על מנת לסייע לאיזון בין זוקפי הגב לשרירי הבטן, ולמנוע פציעות מסוג הרנייה ["קילה" בלשון הציבור, הגישה אצלנו אומרת שאם קרה קילה אצל מתאמן כח-אירוע בהחלט נדיר מאוד, זוהי אשמת המתאמן שלא הקפיד מספיק אל משמעת באימוני בטן, וטכניקה באימוני כח.].

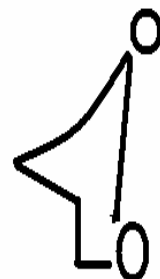
פרק 6 אנרופמטריה.

בפרק שעוסק באנטרופמטריה אנחנו נרחיב בכל מה שקשור להרכב גוף, ושפעתו אל לימוד וביצוע הדדליפט.

מבנה הגוף יכול להשפיע רבות אל הדדליפט, ישנם מתאמנים בעלי רגליים ארוכות, זרועות ואצבעות קצרות שיצטרכו לעבוד קשה מאוד אל הגמישות כדי להיכנס לפוזציה, בעוד אחרים, בעלי מבנה גוף יותר מבורך גנטית יצטרכו לעבוד הרבה פחות כדי להכניס את עצמם לעמידת מוצא, וכאילו שזה לא מספיק-גם טווח התנועה הנדרש מהם בתרגיל, כמו גם המנוף שגופם ייצר בזמן ההרמה, ישחקו לטובתם.

יחס טורסו ירך

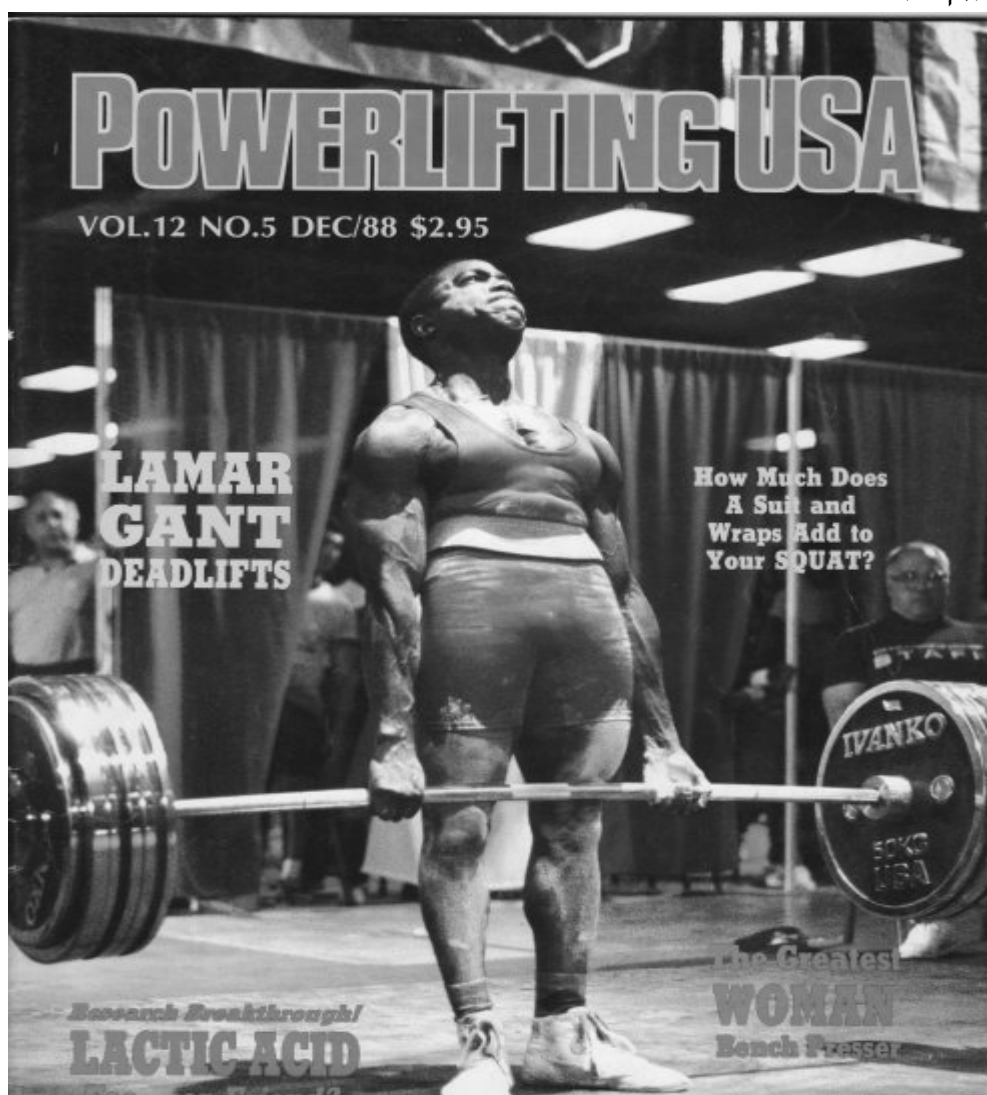




יחס טורסו ירך הוא הדוגמא הקלאסית להשפעת מבנה הגוף על המתאמן, שימו לב לשתי
 התמונות, בשתיים האגן נמצא בגובה האופטימלי – באמצע הגובה בין הברכיים לחזה, אולם
 המתאמן העליון הוא בעל רגליים ארוכות ביחס לטורסו, שנתקעות המסלול המוט ומביאות את
 הגוף למנוף יחסית חלש, אולם בתמונה הימנית כאשר הרגליים יותר קצרות ביחס
 לטורסו, הרגליים לא נתקעות במסלול המוט, ומתקבל מסלול מוט יותר ישר, שווי משקל יותר
 טוב, ומנוף ביומכני יותר יעיל.



עוד תמונה המשווה בין יחס רגל-ירך טוב [תמונה ימנית] לרע [תמונה שמאלית] הפעם כאשר שתי המתאמנים נאלצו לשמור אל שוקיים אנכיות ככל האפשר. שימו לב שהמתאמנת בעלת האנטרופומטריה הרעה נאלצה להרים את האגן גבוהה באוויר כדי לשמור אל מסלול מוט ישר, דבר שמבטל את כח הרגליים ומאמץ הרבה יותר את הגב. [כמו גם דורש גמישות התחלתית מצוינת]



במקום להתחיל להסביר למה ידיים ארוכות מורידות טווח תנועה ומשפרות את הדדליפט, אני התן לתמונה המדהימה הזאת לעשות את העבודה בשיבלי.

אצבעות ארוכות משפיעות גם הם לטובה כיוון שהיד יכולה לעטוף יותר טוב את המוט. אצבעות קצרות לרוב יחייבו עוד אימוני גריפ ככל שהמתאמן מתקדם במשקלים.

השמנה



השמנה יוצרת גם היא בעיה התחלתית שאינה תלויה גמישות בכניסה לפוזציה. הבעיה נוצרת כיוון שבתחילת התנועה הבטן נדרשת להכנס בין הרגליים, ובטן גדולה תתקשה להידחק לשם. אולם בעיה זאת נפטרת בקלות יחסית ע"י מעבר לסגנון סומו בו הבטן יכולה לעבור חופשי בין הרגליים. בפאור ליפטינג מיקצועי, בו אין שמירה הדוקה אל גב נעול, בעיה זאת פחות משמעותית.



בתמונה זאת ניתן לראות איך הבטן נכנסת בקלות בין הרגליים גם כשהיא לא קטנה במיוחד- בסגנון הסומו.



לגבוהים הרבה יותר קשה להידחק לפוזיציה התחלתית בדדליפט, כמו גם שטווח התנועה שנדרש מהם הרבה יותר גדול.

בעולם מושלם היה לנו יחס בין גובה הפלטה [שמכתיב את הגובה ההתחלתי של התרגיל] לגובה המתאמן, אולם כיוון שגובה הפלטות בחדרי כושר/תחרויות הוא סטנדרטי, אנשים גבוהים יאלצו להתכופף יותר נמוך כדי להגיע למוט ביחס לחבריהם הנמוכים ובנוסף להרים את המוט יותר גבוהה לאורך יותר טווח תנועה.. אף על פי שתאורטית לנמוכים אמור להיות יתרון בספורט הזה, [נקמת דחויי הכדורסל] ישנם הרבה פאור ליפטרים גבוהים שמתחרים בהצלחה בספורט זה. קיים ויכוח האם עובדה זאת נובעת כיוון שחיסרון הגובה הוא לא כל כך משמעותי, או כיוון שספורט זה עדיין לא התפתח מספיק כדי שגנטיקה תהפוך למה שבאמת מנצח תחרויות. בכל מקרה, בלימוד מתחילים, ככל שהמתאמן יותר גבוהה, הגעה לעמידת מוצא טובה יותר בעייתית.

פרק 7 איבחון

הקדמה

בפרק הנוכחי התעסק בפריקטת האיבחון לתחילת אימון הדדליפט בהבט של איזה מתאמן יהיה כדאי ונכון להתחיל איתו את תהליך הלימוד ואיזה מתאמן התהליך נידון לכישלון. לא כל אחד ניתן ללמד דדליפט-וגם לא כל אחד צריך. ישנם מספר פרמטרים שצרכים ליהבדק ולהילקח בחשבון כאשר אנחנו שוקלים אם להתחיל את תהליך הלימוד חלק מהפרמטרים הזכרנו קודם בספר וכאן נחיד, וחלקם נזכיר עכשיו. צריך לזכור שהעולם לא מתחלק למתאמנים מושלמים ומתאמנים זועזועים, אלא ישנם הרבה מצבי ביניים הממוקמים אל סוג של סקאלה-בקצה האחד יש לנו מתאמן התחלתי מושלם ללימוד הדדליפט, ספורטאי חזק וגמיש ובקצה השני המתאמן ההתחלתי הגרוע ביותר שאפשר לחשוב עליו ללימוד הדדליפט, מעין איש מחשבים מנוון, חסר גמישות וקורדנאציה ולאחר מספר פציעות גב. כאשר אני מלמד מאמנים אחרים איך לאמן את הדדליפט, אני מציג להם את הסקאלה הדימיונית הזאת ומציע להם להתחיל ללמד מתחילים "מושלמים" ורק אם הנסיון והביטחון להתחיל לרדת בסקאלה. מספר שאלות שהמאמן צריך לשאול את עצמו בתחילת תהליך הלימוד.

האם המתאמן מספיק חזק כדי לגמור 15 חזרות אם המשקל ההתחלתי של הדדליפט? [ברוב חדרי הכושר מדובר ב60 קילו אם רוצים להתחיל בגובה סביר מהרצפה] הסקוט והספסל הרומי יכולים לשמש אינדיקציה כלשהיא להערכה.

גמישות ואנטרופומטריה

האם המתאמן גמיש מספיק כדי להיכנס לפוזציה אם הצבעת אגן טובה והקשתה בגב? האם הוא מרגיש בנוח אם ההקשתה? מבחני הגמישות שהצגנו בפרקים הקודמים מאפשרים במידה מסוימת לנבא את הקטע הגמישותי. קחו בחשבון שאנטרופומטריה גרועה, כגון גובה, השמנה ורגליים ארוכות צרכים להילקח בחשבון כבעיה פוטנציאלית. [לרוב, נשים יותר קלות ללימוד מבחינה גמישותית, אבל בעיתיות מבחינת כח התחלתי, צעירים באופן כללי יותר גמישים וחזקים ממבוגרים]

קורדניציה

כמה מודעות תנועה יש למתאמן? כמה הוא יבין את ההנחיות כמו "נעל את הגב" "משקל אל העקבים" "שמור אל הצבעת אגן" "עצור תנועת שוקיים" "תן לבטן להיכנס בין הירכיים" תהליך הלימוד דורש מודעות תנועה, מודעות גוף, וסבלנות מהמתאמן, נסיון בתרגילים קודמים ועדינים יותר כמו הסקווט ומכרעיים, וזמן הלימוד שהיה נדרש בהם יכול לספק איזשהיא הערכה לגבי האם המתאמן מתאים להתחיל תהליך זה.

מוטיבציה

האם התלמיד מעוניין בלימוד את התרגיל הזה? לימוד הדדליפט יכול לקחת אימון שלם, וזה לא כולל את תהליך החיזוק המקדים והכנת הגמישות שיכול לקחת חודשים. כמה שאני "מורעל דדליפט" צריך לזכור שהמתאמן לא בהכרח נדבק עדיין בחידק הדדליפט [זה יקרה כאשר משקלים יתחילו להתרומם מהרצפה. באחריות]. תיסכול של המתאמן מזה שהוא לא עשה כלום באימון חוץ מלתרגל אם מקל מטאטא למעלה ולמטה [כמו שצריך להראות האימון הראשון] יכול להוביל לאי התמדה. אנא, הקדש שתי דקות מזמנך להסביר לו את חשיבות התרגיל, וחשיבות הלמידה הטכנית הנכונה בשלבים הראשונים. [אני אוהב להתחיל את ההסבר ב"הדדליפט יכול להיות הדבר הטוב ביותר שקרה ביותר לגב שלך, או הרע ביותר שקרה לגב שלך"]

מחיובות לתהליך ארוך של למידה

גם אחרי שלימדנו את הדדליפט, והמתאמן ביצע אותו באופן מדויק עדיין זה יהיה חוסר אחריות לצפות ממנו שזה יקרה לבד באימונים הבאים. אחריות המאמן היא ללוות את המתאמן בכמה האימונים הקרובים ולוודאות שהטכניקה נשמרת. אם לא ניתן-אל תלמדו את המתאמן דדליפט. גישתי היא שבעולם חדרי הכושר של היום זהו באמת תרגיל לאימונים אישיים. אף אחד לא באמת צריך מאמן אישי ללחיצת רגליים או לפרפר במכונה, הדדליפט הוא בהחלט מקרה קלאסי-אחד מהבודדים, שכמעט כל אחד צריך מאמן שילווה אותו בצעדי הראשונים.

פרק 8 לימוד הדדליפט

לימוד, הקדמה

מספר השיטות ללימוד הדדליפט הוא כמספר המאמנים שמלמדים דדליפט. לכל מאמן יש שיטה משלו, מה שמביא אותך לתוצאה טובה- שבה המתאמן מרגיש בנוח אם התרגיל, מבין איך הדדליפט אמור להרגיש, ולא בעל רגישות כלשהיא-הוא מבחינתך הנוסחא המנצחת בדפים הבאים הנסה להסביר את השיטות שאני משתמש בהם, ועובדות בשיבלי, שום דבר פה לא חקוק בסלע, ותהליך האימון הוא תהליך ארוך ויצירתי, שמתקצר אם לפי איכות המתאמן, ואיכות ונסיון המאמן. הפעמים הראשונות יהיו מתסכלות, אבל אם התמדה והנסיון תהליך הלימוד הופך לפשוט יותר.

הנה המסקנות שלי מהשנים הארוכות שלי כמאמן.

א-90% מהאוכלסיה לא יהיה לה את הכחוגמישות לבצע דדליפט מהרצפה, בשביל זה צירפתי את הפרקים שעוסקים באיבחון מוקדם לפני תחילת הלימוד

ב-מתוך 10% שנישאר, כ-70% לא יצליחו לבצע את הדדליפט מהרצפה, ויאלצו להשתמש בדרך כל שהיא לביצוע דדליפט בטווח תנועה חלקי [פרטים בהמשך]
ג-מתוך אותם אחוזים, כ-40%-60% יוכלו לבצע טכניקה מדויקת הרבה יותר בקלות בסגנון הסומו או רק בסגנון הסומו.

השורה התחתונה של המסקנות שלי היא שהדרך שבה נחמיץ הכי פחות אנשים היא באופן הבא:
לאבחן מראש, לפי הכללים שהבאתי בפרקים הקודמים, ואז ללכת לפי סדר הלימוד הבא:

- א: יצירת מילון מונחים משותף למאמן ולתמיד [כמו מה זה "גב נעול"]
- ב: להתחיל בסומו בטווח תנועה חלקי
- ג: להגדיל את טווח התנועה בסומו עד שנגיע לטווח טוב מהרצפה [סיפור שיכול לקחת חודשים]
- ד: לעבור לקונבינצנאלי בטווח תנועה חלקי
- ה: להגדיל לאט ובעדינות את הטווח התנועה של הקונבינצנאלי, עד שמגיעים מהרצפה [תהליך שיכול להפוך לארוך]
- ו: לעבוד מהרצפה.

הגבלת טווחי התנועה נעשית משתי סיבות עיקריות: גמישות ולמידה מוטורית. הרבה יותר קל להסתבך בתנועה ארוכה מאשר בתנועה קצרה לכן גם אם הגמישות בסדר אני עדיין מקצר טווח תנועה.

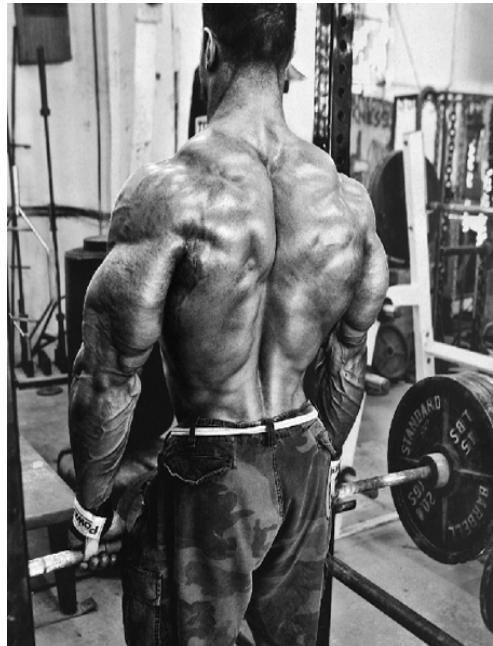
שתי נקודות שחייבים להבהיר קודם לפני שמתחילים לאמן.
המאמן חייב לעמוד לצד המתאמן, אם המאמן עומד לפני או אחרי המתאמן, הוא לא מסוגל לראות את הגב שלו-והוא מסוגל להביא מעט תועלת במצב הזה.
המתאמן חייב ללבוש חולצה צמודה, או להכניס את החולצה למכנסים. המצב שהחולצה בחוץ מפריעה לראות את הגב של המתאמן עלולה לגרום אסון. [דרך אגב, האידאלי הוא ללמד בלי חולצה, ואז ניתן לראות בדיוק מתי זוקפי הגב התחתונים מכווצים בנעילה, או רפויים, אולם זאת לא אופציה ברוב חדרי הכושר]
כאשר עסקתי בפרקים הקודמים בטכניקה, העלתי הרבה מאוד נקודות טכניות, אולם צרכים לזכור שהתאמן המומצא יוכל להתרכז רק בנקודה טכנית אחת כל פעם: אל תצפו ממתחיל לזכור גם לשמור אל חזה בחוץ, גם אל אגן מצביע, גם אל שוקיים אנכיות, גם אל מוט נוגע בגוף בו זמנית, המפתח הוא לתת לו נקודה אחת או שתיים להתרכז, ולבצע הרבה חזרות אם מוט ריק/מקל מטאטא עד שהתנועה תהפוך לטבעית ולא דורשת ריכוז, ואז להוסיף עוד שתי נקודות להתרכז בהם וכך להמשיך עד שמגיעים לטכניקה מספיק סבירה להעמיס משקל. אם המתאמן שלכם הוא רקדנית בלט הקטע הטכני לא אמור להיות בעיה, אם המתאמן שלכם הוא איש מחשבים מנוון, יקח הרבה זמן להנחיות להיקלט, וגם אז יהיה להם נטייה להישכח.

שלב –א יצירת מילון מונחים משותף.
המונח "חזה בחוץ"



שמור אל החזה בחוץ" הוא סביר להניח ההנחיה שהכי נשמעת ע"י מאמן מיומן. בפרק שעסק בתנועה הקוצנטרית, בדיון אל הנעילה הסופית של הדדליפט הסברתי את ההבדל בין נעילה שגויה ע"י לקיחת חזה אחורה"לבין נעילה נכונה ע"י הרמת החזה למעלה אני לרוב סס את היידיס מעל החזה של המתאמן כמטרה דמיונית, ומבקש מימנו להרים את החזה לכיוון היידיס, וכך המתאמן לומד להבין את הכיוון שהחזה אמור להתרומם עליו.

ישנם מאמנים שבאותה הזדמנות ירצו גם להסביר למתאמן שחזה בחוץ לא פרושו גב אנכי, וניתן לעשות זאת בזוויות ירך שונות, וכך למינוע מצב לא נעים למאמן, שבשלב האקצנטרי של התרגיל, שאתה מורה לא לשמור אל חזה בחוץ המתאמן לוקח את זווית הגב למצב יותר אנכי ובכך מפספס את המכניזם של ההורדה.



גב נעול הוא מונח שמייחס להחזקה סטטית של חוליות ע"ש באקסטנשיין[ניתן גם לעשות זאת במצב נייטרלי, אולם מסיבות בטיחות שפרטי ממקודם אני מעדיף להתחיל באקסטנשיין] הבעיה היא אם אותה החזקה סטטית היא שלאדם המומצא ברחוב אין מושג מתי השרירים מכווצים או רפויים, כיוון שהוא לא יודע לחוש אותם, כמו גם להעריך באיזה מצב הגב שלו נמצא, נקודה זו לא פשוטה לחלוטין-ולפעמים אני מרגיש שאני מלמד עיוור מהו צבע כתום כאשר אני מנסה להסביר לו מתי הגב שלו איבד את הנעילה. זוקפי הגב מבצעים פשיטה [אקסטנשיין] לגב. לכן כאשר אנחנו מלמדים את המתאמן להוציא חזה כמו בהנחייה הקודמת, השרירים האלה מופעלים באופן אוטמטי, עכשיו תפקידנו כמאמנים הוא ללמד אותו להרגיש את הכיון הסטטי של זוקפי הגב, ואת ה"נעילה" באקסטנשיין כדי שהוא יבין אל מה הוא צריך לשמור בזמן התרגיל.

לימוד נעילת הגב



אני מלמד את המתאמן איך מרגיש גב נעול באופן הבא : אני נותן למתאמן את הנחייה "חזה בחוץ" כפי שנתנו קודם, ולאחר מכאן נוגע בגב העליון שלו, בשתי צידי עמוד השדרה הטורקלי, ושואל אותו : האם אתה מרגיש כאן איזשהוא עיקצוץ קל של הפעלת השרירים?" בהנחה שהמתאמן לא הרפה את הגב בינתיים התשובה אמורה להיות חיובית, ואז אני נוגע בשתי צידי ע"ש באיזור הלומברי ושואל אותו "האם אתה מרגיש כאן את אותו עיקצוץ?" אם התשובה תהיה לא, בקש מימנו להרים את החזה גבוהה יותר, כדי שהפשיטה תגיע עד לחוליות האחרונות, ולאחר שהעיקצוץ יגיע גם לשם, אמור לו- זו ההרגשה של הגב שלך נעול, תזכור אותה-ותזכור איך להגיע עליה. עכשיו תן לו להרפות את הגב ולנעול אותו מספר פעמים על מנת שהטכניקה תיקלט.

הוצאת אגן



לימוד הוצאת האגן נעשה ע"י תפיסת האגן ודחיפתו ישירות אחורה כך ש"השפיץ" של האגן יצביע אחורה ומעט למעלה, לימוד זה יכול להיות מעט מסובך ומעט מביך למאמן ולמתאמן, אך קריטי שהמתאמן יבין איך ולאיפה האגן שלו אמור לנוע, ולאיזה כיוון השפיץ של האגן אמור

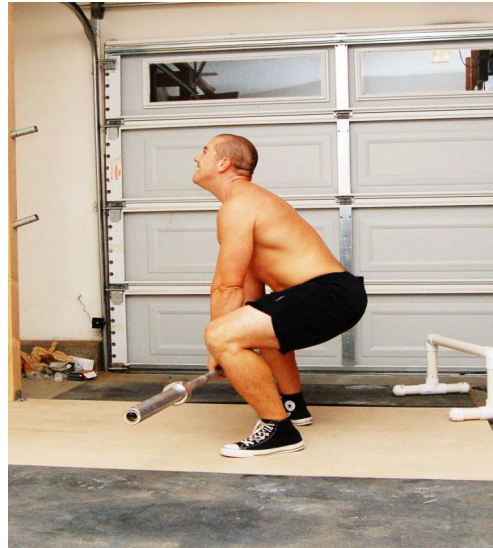
להצביע, לפני שאנחנו מתחילים לתרגל זאת אם משקלים [תזכורת, שאמורה להיות מובנת בשלב זה של הספר-החיבור אגן ע"ש הוא הנקודה הרגישה בדדליפט לפציעה].
זווית שוקיים



שוקיים כזכור, אמורים להיות במצב אנכי. אני אוהב את הנחייה "מזער תנועת שוקיים" וכדי לוודאות שהנחייה זאת תפסה אני נותן לו לרדת לסקווט מספר פעמים, אם החשיבה המונחת שהוא נועל נעל צבאית שמונעת מהשוק לנוע קדימה ושומרת אל השוק כמו עמוד מאבן שאנכי לריצפה. הנקודה המהותית פה היא שהמתאמן ידע לשחרר את הברך בלי לתת לשוק לנוע משמעותית קדימה [אני משתמש במושג "כופף את הברך אחורה" ואם השוק נעה קדימה אז המונח הוא "כיפוף ברך קדימה"]



מספר חזרות בסקוויט אם החשיבה שהשוק מקובע אנכית לקרקע כאילו מגף צבאית "ממסמרת" אותו למקום אמורה ללמד מהו כיפוף ברך אחורה.
מוט מבריש את הרגליים



ההנחיה הכי פשוטה, ולכן נלמדת אחרונה. תן למתאמן לדמות את המוט כמברשת, שהוא אמור לחוש נעה על גבי הירכיים והשוקיים, וכך תרוויח שחוש המישוש ילמד את התלמיד שאסור למוט להתרחק מהגוף ולו במעט.

השיטה האקצנטרית

לאחר שבנינו מילון מונחים משותף אם המתאמן, הגיע הזמן לעבור ללימוד. אני הציג שתי שיטות עיקריות ללימוד, השיטה הקוצנטרית והשיטה האקצנטרית, כאשר אותם עקרונות רצים בשתי המקרים, תמיד להתחיל מהסומו, תמיד להתחיל במשקל מינמלי בטווח תנועה בו המתאמן יכול לשמור אל אקסטנשיין מושלם והוצאת אגן טובה, ותמיד לא לנסות ללמד יותר משתי נקודות בו זמנית.

העיקרון מאחורי השיטה האקצנטרית נע באופן הזה, לאחר שלימדנו את המתאמן לשמור אל גב נעול, להתחיל לבצע את השלב האקצנטרי לאט, וכאשר הוא מתחיל להרגיש שהגב מתחיל להשתחרר מהנעילה [זה יקרה בשלבים התחתונים של התנועה, ביחס לגמישות המסטרינג של המתאמן] לחזור למעלה. התנועה יוצרת מעין מיכנום של סקוויט הפוך כיוון שאנחנו מדגישים את ההשלב האקצנטרי של התנועה, אולם המטרה שלנו פה היא לא לשפר כח ללדליפט, אלא ליצור גמישות טובה שתאפשר התחלה מהרצפה. צריך לקחת בחשבון שנצפה לראות משהו בין סקוויט ללדליפט בתחתית התנועה, וקיים סיכוי שהכתפיים יהיו מעט יותר אחורה ביחס לקו המוט, אולם זה עדיין בסדר. ברגע שהמתאמן יגיע לריצפה ההנחיה "כתפיים מעט לפני המוט" תפתור את הבעיה. לאחר שהגענו עד לריצפה בסגנון הסומו ניתן להתחיל בסגנון הקונבנצנאלי בטווח תנועה חלקי, אל אותו עיקרון עד שמגיעים לריצפה.



תהליך הלימוד: תזכורת למתאמן מהו גב נעול ואיך להרגיש את הגב נעול, ואז לרדת לאט כל עוד הניתן לשמור אל הקשת בגב, ברגע שמרגשים ש"הנעילה" משתחררת לחזור למעלה ולבצע את התנועה הלוח חזור בטווח בו המתאמן יכול לשמור את הגב נעול. עכשיו יקרו בעיות בחזרות הראשונות, לרוב הם יבאו בשל לקחית ברכיים קדימה מידי, לקיחת חזה קדימה מידי או אובדן הנעילה של הגב אולם מאמן טוב ידע לגרום למתאמן להבין את המכניזם הנכון של התנועה. עצה קטנה-במקרים קשים, קחו אותו אל הקיר, העמידו אותו מול הקיר והנחו אותו להוציא חזה החוצה. עכשיו בקשו ממנו לרדת כל עוד הוא שומר אל החזה בחוץ ומקביל לקיר, זה אמור ללמד אותו איך להתחיל את התנועה נכון, בלי שהחזה יקח יותר מידי קדימה, בלי שהברכיים יקחו יותר מידי קדימה, ושהקשת בגב תישמר.

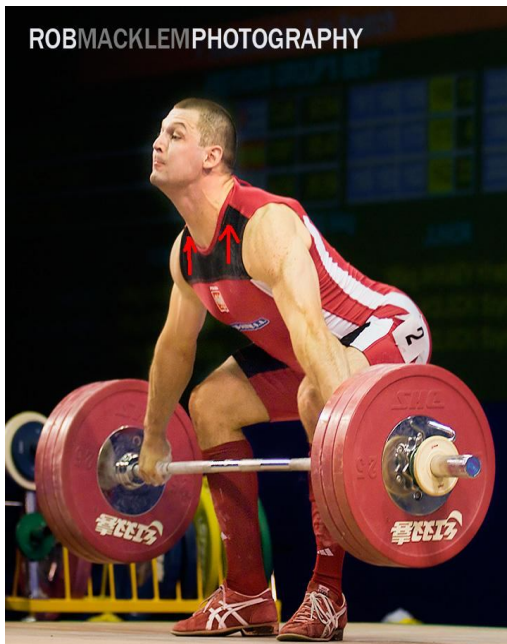


דדליפטסקווט אם הפנים אל הקיר מלמד איך להתחיל את תנועת הדדליפט נכון.

השיטה הקוצנטרית



השיטה הקוצנטרית מתבססת אל תחלית התנועה מהגבהה כלשהיא מהקרקע [זה יכול להיות פלטות, ארגזים, השלבים בכלוב ועוד...]. הגבהה צריכה להיות מספיק גבוהה כדי שהמתאמן יוכל להכנס בה לעמידת מוצא מדויקת, כשהחלק הטורקלי והלומברי באקסטנזיין, ונשמרת הוצאת אגן טובה. אנחנו מכנסים את המתאמן לעמידת מוצא כפי שניתן לראות בתמונה מלמעלה, מבקשים ממנו להתרומם כעצם הבריח- הקלוויקלה היא הדבר הראשון שמתרומם מהריצפה, ובחזרה להתרכז בלדחוף את האגן אחורה, עד שתתקבל הוצאת אגן טובה בתחתית התנועה [ולשמור אל חזה בחוץ ומוט מבריש את הרגליים לאורך כל התהליך] הריכוז של המתאמן בשלב ההתמקמות בעמידת המוצא היא בהוצאת אגן טובה, שמירה אל חזה בחוץ ומוט נוגע קלות בשוקיים. בשלב הקוצנטרי החשיבה צריכה להיות "למשוך את הקלוויקלה הכי רחוק מהריצפה" ובשלב האקצנטרי לדחוף את האגן אחורה. טיפ קטן: לאחר ההתמקמות ולפני החזרה הראשונה אני אומר למתאמן, "שים לב שקצה האגן שלך מצביע אחורה ומעט למעלה, שים לב לזה, וזכור איך זה מרגיש, כיוון שאני הבקש ממך כשתוריד את המשקל להחזיר את השפיץ של האגן לאותה זווית בדיוק" [אל תנסו לעשות את זה בכלא, הם עלולים לקבל שם את הרושם הלא נכון].



בשלב הקוצנטרי לחשוב : "קלוויקלה מובילה תנועה"



בשלב הנעילה לחשוב "להרים את החזה למעלה, ולהרגיש איך זוקפי הגב מחזקים את הנעילה שלהם"



בשלב האקצנטרי לחשוב " להחזיר את קצה האגן לאותה זווית שהיתה קודם, ולשמור אל חזה בחוץ ומוט מבריש את הרגליים לאורך כל התהליך"

אם ההנחיה היתה טובה, המתאמן אמור לחזור לאותה עמידת מוצא התחלתית שהתחלנו איתה, באופן איטי ומבוקר, לאחר שהטכניקה הופנמה, ניתן להוסיף משקל. אני נוהג להתחיל בסומו אם שלוש פלטות הגבהה בכל צד, לתת למשקלי עבודה לעלות עד בערך לפעם, פעם וחצי משקל גוף. ואז לחתוך את המשקלי עבודה ב-50% ולהוריד פלטת הגבהה בכל צד, ולנסות לשמור אל טכניקה טובה בטווח תנועה החדש, לאחר שהטכניקה הסתדרה, להוריד עוד פלטה עד שמגיעים לריצפה, ואז לעבור לקונבנצנאלי אם שלוש פלטות הגבהה בכל צד, ולהתחיל מחדש את התהליך. [לתושמת ליבכם, השלב הזה של חזרה להגבהה לאחר שכבר עבדנו מהריצפה גורר בעיות משמעת אם המתאמן] חיזוק משמעותי של הגב לפני הגדלת טווח התנועה חוסך באופן משמעותי פציעות גם אם טווח התנועה החדש לא מאפשר טכניקה מושלמת.



אותו עיקרון של לימוד בהגבהת פלטות חוזר על עצמו בשילוב בכלוב. רק וודאו שהשלבים של הכלוב מספיק חזקים כדי לקלוט מוט אם משקל שנזרק עליהם [הם אמורים להיות] ושהתאמן יודע את זה, ולא יהסס לזרוק את המשקל אם הוא מרגיש שהגב ישתחרר מהנעילה. נסיון להניח את המשקל בעדינות בשל חשש לציוד בזמן שהגב משוחרר יכול להוביל לפציעה קשה.



פירוק והרכבת המשקל

סטרפס

דדליפט [באחיזה אלטרנטיבית] הוא אולי התרגיל גב הכבד היחידי שלא ממש דורש סטרפס. אם מאיזשהיא סיבה אתה לא משתמש באחיזה אלטרנטיבית, חוסר שימוש בסטרפס הופך את האימון דדליפט לאימון גריפ-לא גב. מילה בהקשר של סטרפס, סטרפס הוא אולי הציוד היחיד שאין וויכוח אל הנחיצות שלו בכל תחום הכח [פאור ליפטינג, הרמות אולמפיות, בודיבילדינג וכו..]. הקטע הוא לא שהגריפ הוא בהכרח הגורם מקביל בכח-אלא שהגריפ החל מהתרגיל השני + הופך לגורם מגביל בריכוז. עשו לעצמכם טובה והשיגו זוג סטרפס ב\$70 ההשקעה הכי טובה שתעשו באימון הכח שלכם.

סטרפס טוב עשוי מחומר שמתחכך טוב ולכן נדבק טוב למוט [לכן רצועות עור לא יתאימו] הסטרפס אמור להיות מהודק היטב סביב המוט, אחרת הוא לא רק חסר תועלת אלא אפילו מפריע לגריפ. לאחר שליפתם לולאה אחת מסביב למוט "הבריגו" מעט את היד אל מנת שהסטרפס יהיה קצר ככל האפשר בין היד למוט [כל החוכמה היא שתפקיד הרצועה יהיה להחזיק את המוט-לא הכף יד. תפקיד הכף יד הוא להפעיל לחץ שהרצועה לא תיפתח, לא להחזיק את המשקל] לאחר שהפנמתם את טכניקת ההברגה, ניתן להתחיל לעבוד. באימונים הראשונים סביר להניח שמעט תסתבכו ותאלצו לבקש מפרנטר לאימונים להדק לכם את הסטרפס כיוון שאתם לא שולטים מספיק בהברגה, ההשקעה תשתלם בסופו של דבר. הערה אחרונה-זכרו שתמיד שמים סטרפס ראשון על היד הלא דומיננטית.

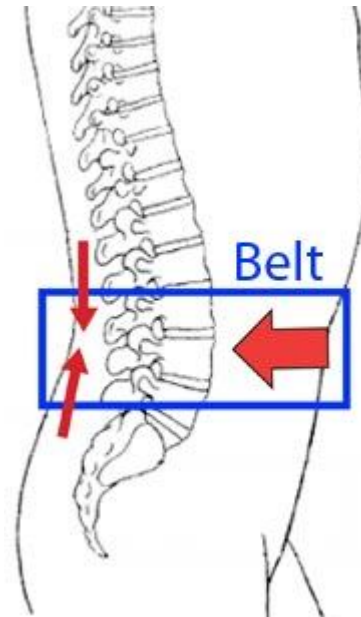
מגזיום



מגנזיום בארצנו הקטנה זה נושא כואב. ניתן להשיג אותו רק בחנות אחת או שתיים, ורוב חדרי הכושר עושים איתו בעיות בשל סיבות נקיון. מי שהתאמן פעם אחת אם מגנזיום לא יוכל לוותר עליו שוב. ההרגשה הממכרת נובעת מזה שהמוט נדבק לידיים כמעט כמו אם סטרפס, והמוט לא קורע את העור והרבה פחות יוצר יבלות. זהירות- ממכר! [ניתן להזמין מחו"ל מגנזיום נוזלי שלא מלכלך את החדר כושר]

חגורה

כיוון שיש הרבה וויכוחים בנושא החגורה, אני התחיל מאני מאמין שלי-99% אחוז מהספורטאים המיקצועיים בפאורליפטינג, ואחוז גבוהה מאוד של מתאמני הבודיבילדינג משתמשים בחגורה בסטים הכבדים. אני, כמאמין גדול בנסיון של ספורטאים מיקצועיים מאמץ כלל זה בחום.



החגורה משמשת אותנו משתי סיבות בטיחות, הסיבה הראשונה היא בטיחות גב, החגורה יוצרת מעין "בלון" באמצע הלורדזה, ואותו בלון לחץ סופג חלק מהכוחות שמופעלים על ע"ש, אולם אני לא שם פה את הדגש האמיתי של הבטיחות, אחרי הכל-יש לנו [או אמורים להיות לנו] זוקפי גב חזקים לבצע את הפעולה. הסיבה העיקרית לצורך בחגורה הוא מניעת הרניה [קילה] הרניה קוראת ע"י הרפייה שגויה של שרירי הבטן ונשימה בשיא המאמץ בהרמת משקל כבד. אחוז מסוים מהמתאמנים יהיו בעל פוטנציאל גנטי גבוהה יותר לפציעה זו, [ויאלצו, עקב כך לחזק שרירי בטן ולעבוד אל תזמון טכניקות נשימה באופן הרבה יותר משמעותי]



קילה הוא מצב שבו המעיים יוצאות מהמיקום האנטומי שלהם בשל לחץ חיצוני [כגון הרמת משקל כבד] הלוחץ אותם לכיוון נקודה אנטומית חלשה קצת מעל המפשעה, שמירה נכונה אל כיוון סטטי של שרירי הבטן אמורה למנוע את זה, ואכן יש מספר רב של מתאמנים שיכולים להרים בלי חגורה עד יום מותם מבלי להפצע, אולם הסיכון שבהיזשהוא יום תאבד את הריכוז ושווי משקל לסבלנות ותיפצע הוא גדול מידי.

החגורה אמורה להיות ממקומת ישירות מעל אותה נקודת חולשה אנטומית, וללחוץ אליה חזק [בדיוק במיקום של תחתונים למניעת הרניה עושים, תמונה אמצאית] לכן מסיבות מובנות אלה החגורה צריכה להיות רחבה מלפנים ממקומת אל שיפולי הבטן התחתונים, ומהודקת היטב. בשימוש טוב בחגורה, פציעה מסוג זה הופכת לקרוב לבתי אפשרית.



חגורה גרועה לדדליפט, בצד ימין, כיוון שרוב התמיכה היא בחלק האחורי של הגב, בעוד התמיכה הנכונה למניעת הרניה היא קידמית לכן החגורה אמורה להיות רחבה מלפנים כמו לאחור, כמו בתמונות השמאליות, לכן חגורה טובה צריכה להיות רחבה מקדימה



圓型舉重腰帶 (207003-A)

מיקום נכון של החגורה, בחלק התחתון של הבטן [תמונה ימנית] כדי להגן אל הנקודה הרגישה להרניה, ומיקום גבוהה ושגוי יותר בתמונה השמאלית]



החגורה חייבת להיות מהודקת היטב בסט, כל סט צריך להדק את החגורה מחדש, האמירה בספורט היא שאתה יודע שהחגורה מהודקת מספיק כאשר מיד אחרי הסט אתה רץ להוריד אותה. [להבדיל מהליצנים שמסתובבים אם החגורה בחדר כושר כל היום]

בבודי בילדינג ניתן לראות מתאמנים ברמות הגבהות ביותר [מרי אולמפיה בתקופות שונות] שמעברים כל אימון, כל האימון אם חגורה. הם מסבירים זאת בזה שהם אוהבים את "ההרגשה הצמודה" בזמן האימון, וקיימת אמונה בבודי בילדינג, [שאני לא יכול לאשר או להכחיש] שחגורה באימונים מונעת במשהו מהמותן להתרחב כתוצאה מאימונים, באופן די דומה ללבישת מחוך אצל נשים בתקופות קדומות.



Cathie Jung's waist is about the same size as a regular jar of mayonnaise. She's been wearing a corset every day for the past 12 years

מתוך ספר השאים של גינס, נשים מנסות להצר את המותן שלהם בעזרת מחוכים מפלצתיים מאז ימי קדם. ישנה טענה בבודיבילדינג שחגירת חגורה באימון נותנת משהו מהאפקט הזה

נעליים.



נעליים באימוני כח, להבדיל מענפי ספורט אחרים צרכים להיות בעלי סוליה קשה ככל האפשר. כל בולמי הזעזועים למיניהם, שאמורים לספוג אימפקט בריצה ובקפיצה ובכך להגן אל הברכיים והגב, פוגעים ביציבות הגב והברכיים בשל האופי הרך שלהם, שבהגדרה פוגע ביציבות. הנעליים שלך באימוני כח אמורות להיות פשוטות, זולות ובעלי סוליה חזקה. זוג נעלי אולסטאר טוב אמור להספיק. בדדליפט ספציפית, גובה הסוליה הוא חיסרון, כלומר ככל שהסוליה יותר קטנה, כך הנעל יותר טובה. למעשה הדרך הכי טובה לעשות דדליפט היא יחף. נסו את זה פעם בזמן שהמדריך לא מסתכל- זה ממכר.

גק לדדליפט



בעולם מושלם הייתי מצליח לשכנע את הבוס שלי להשיג לי אחד כזה

חליפה בדדליפט:-



חליפה בדדליפט ובסקווט או לחלופין חולצת לחיצה בלחיצת חזה, הם סוג של אמצעי עזר חוקי [עד לגבול מסוים] בתחרויות. אני כמאמן לא רואה סיבה של מישהו לא תחורתי לעבוד אם הציווד הזה. בכיוון השני אם אתה תחורתי-אתה לא יכול להרשות לעצמך להתאמן בלי זה. החליפה עשויה מחומר אלסטי חזק במיוחד, וסגורה באופן הדוק מאוד אל המתאמן [לרוב דרוש עזרה מפרסטר+שמן כדי להיכנס לחליפה] ככל שהמתאמן יורד למטה החליפה נמתחת-ומשמשת כמערכת קפיצים שזורקת את המתאמן בחזרה למעלה בשלב הקוצנטרי של התנועה. הבעיה היא שבדדליפט אין שלב אקצנטרי לדדליפט, [התמקמות לפני הרמת המשקל לא דומה לשלב אקצנטרי מלווה משקל כמו בלחיצת חזה ובסקווט] התוצאה של חוסר השלב האקצנטרי היא שהעזרה המתקבלת בדדליפט היא מינורית, למעשה חלק מהמתחרים מעדים לוותר עליהם כליל, עד עידן החליפות היה מקובל לראות סקווט שווה-או פחות מהדדליפט. מאז עידן החליפות הסקוויטים משיגים בהרבה את הדדליפט.

משנה לשנה החליפות נהיות יותר חזקות ויותר הדוקות, והתוצאה של זה לא בריאה במיוחד- החליפות חולצות מעלות את לחץ הדם, ולא נדיר בתחרות לראות ספוטאי מדמם מהאף או מהעניים עקב יתר לחץ דם.



תוצאה נדירה של יתר לחץ באימון.

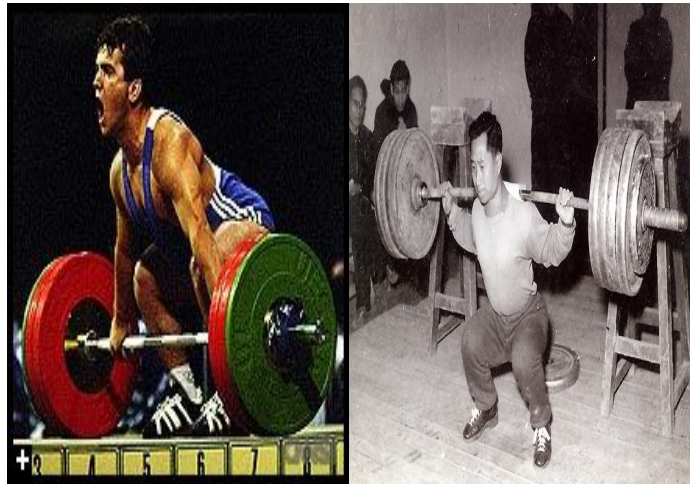
חשיבות הדדליפט בענפי ספורט כללים

כאשר אנחנו מדברים אל צורכי הספורטאי בענפי הספורט השונים, אנחנו מדברים בהרבה מקרים אל הצורך לחזק את הספורטאי. כח חשוב לספורטאי משתי סיבות עקריות : שיפור ביצוע ספורטאי ומניעת פציעות. נתחיל אם שיפור ביצוע ספורטאי- כח נדרש במספר רב של ענפי ספורט, וגם בענפי ספורט שהוא לא הכרחי להם [כגון משחקי כדור] ניתן לראות יתרון לספורטאי חזק, בין אם זה הסנטר שצריך להכנס מתחת לסל במשחק כדורסל, המתאבק שצריך להטיל את היריב שלו, השחיין שצריך לקפוץ למים או המתאגרף שצריך לחבוט ביריב שלו, כח הוא תכונה הנדרשת בענפי ספורט השונים, ניתן לחלק את הכח המתבקש בספורט לשתי סוגים : כח ספציפי וכח כללי, כח ספציפי מתקבל באימונים של ענף הספורט בו מתחרה הספורטאי [לדוגמא: עבודת שק כבד באיגרוף] וכח כללי מתקבל מאימוני כח. החשיבה המקובלת בקרב מאמנים היא שהדרך הנכונה להכין מתאמן למאמץ מסוים, היא לאמן את קבוצות השרירים שידרשו לאותו מאמץ, בסינרגיה [שיתוף פעולה] הדומים לאלה שידרשו בזמן ביצוע המאמץ, גישה זאת טוענת שישנם מספר תנועות עיקריות שנדרשות בעולם החיצוני, תנועת המשיכה [PULL] היא אחת החשובות שבהם, הדד ליפט הוא תנועת המשיכה בה ניתן להרים הכי הרבה משקל, ולפיכך לגייס הכי הרבה כח, כדי לבנות כח משיכה חזק

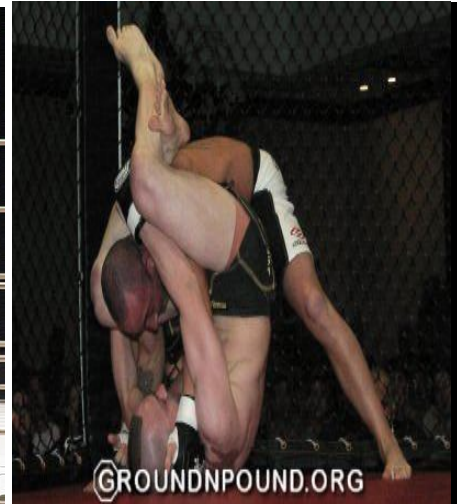


כח משיכה חזק הכרחי לענפי ספורט מסוימים בהם ענפי מגע, הובלה בקלינץ' באיגרוף תאילנדי, או השתחררות והטלות ב-MMA מהווים דוגמא מצוינות לזה

השאלה התבקשת לרוב היא מה היתרון של הדד ליפט אל תרגילים אחרים? התשובה מורכבת ודורשת היתכסות לשרשרות קינמטיות, שרשרת קינמטית הוא מושג המתייחס להעברת כח, על ידי מספר מפרקים, מבסיס אחד [לרוב הקרוב ביותר] לבסיס שני. בלחיצת רגליים לדוגמא המשענת של הגב והאגן היא בסיס אחד, והדגש עליו מונחת כפות הגליים הוא הבסיס השני, בדד ליפט, שתי הבסיסים הם המוט והקרקע. כיוון שכח מתפתח ספציפית למעבר בין הבסיסים הרי הדדליפט הרבה יותר פוניקצינאלי-ישנם מעט מאוד ענפי ספורט הכוללים ספסלים ומשענות [ולא, טורנירי פלייסטשיין לצער כולנו לא נחשבים כספורט תחרותי] לפיכך תרגילי משקל חופשי שמתבצעים בעמידה, ודומים לתנועה המתבקשת במגרש בהם הגוף נדרש לייצב את עצמו כנגד המומנט ללא משענת או ספסל [באותם תנאים של המגרש], הם לפי הדעה הרווחת הדרך הנכונה ביותר לחזק ספורטאי למאמץ שנרש ממנו בתחרות.



הדמיון בין עמדת זינוק בריצה, פוזיית התחלה בסקווט ובמשיכה מהריצפה- מדגים את חשיבות חיזוק הכח הפונקציונלי של האתלט

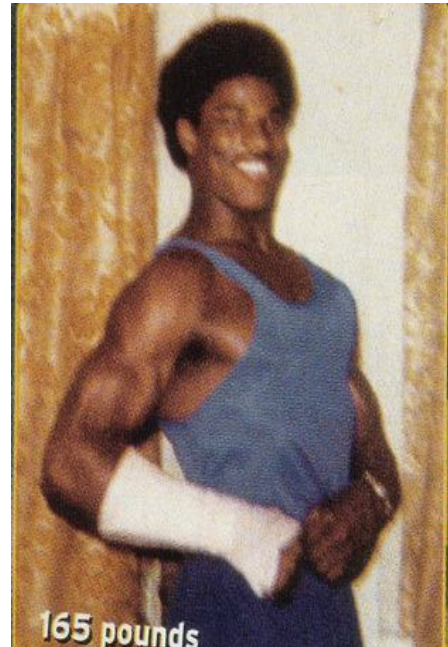
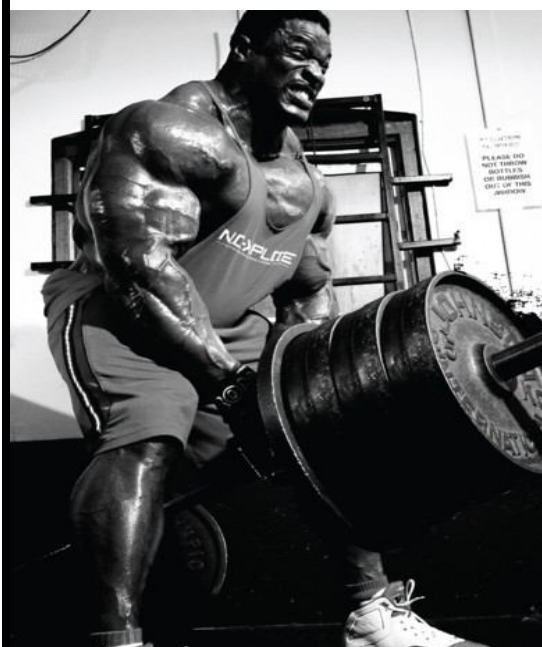


אחרי 200 קילו דדליפט, ניתוק של יריב במשקל 70 קילו מהריצפה נראה הרבה, אבל הרבה יותר פשוט.

נקודה אחרת בעלת חשיבות היא מניעת פציעות גב אצל הספורטאי, היוכלת של הדדליפט למנוע פציעות גב היא ענין מורכב בו נעסוק יותר מאוחר בהרחבה, אבל העיקרון הפשוט שמוביל אותנו הוא שרירי הגב התחתון וה CORE אחראים על יצוב ע"ש ואגן ובקרתו בזמן תנועה, ככל שהשרירים האלה יותר חזקים ומתורגלים בעבודתם כך הגב התחתון יהיה יותר מוגן בפני העומסים שמופעלים עליו בספורט. דוגמא מצוינת לזה ניתן לראות בענפים הדורשים מגע ותאוצה-כגון רוגבי ופוטבול ענפים אלה הם בעלי אחוז גבוהה מאוד של פציעות גב, לפיכך ספורטאים בענפים אלה מחונכים כמעט מילדות לכלול את הדדליפט והסקווט בתוכנית האימונים שלהם, כל מאמן פוטבול רציני יגיד לך שספורטאי שלא מבצע תרגילים אלה בסיכון גדול מאוד לפצוע את הגב התחתון במהלך העונה. השורה התחתונה היא שלא משנה איך נסתכל על זה גב של ספורטאי חייב להיות חזק ומאוזן- יש משהו מאוד לא בסדר ולא מאוזן בספורטאי שמסוגל לדחוק 150 קילו לחיצת חזה, אבל לא מסוגל להתמודד אם 60 קילו דדליפט.

פיתוח גוף

אם בודי בילדינג הוא המטרה שלך, אינך יכול להרשות לעצמך לוותר אל הדדליפט, הדד ליפט מוגדר כתרגיל בסיסי בבודי בילדינג, תרגיל בסיס הם שם כולל למספר תרגילי מפתח שתוכנית האימונים נבנית סביבם, כאשר הם מוגדרים כמנה העיקרית והתרגילים שמסיבבם הם ה"תבלין" של הארוחה, הדדליפט נחשב למפתח להשגת גב מוצלח, וגב מוצלח הוא מה שמנצח תחרויות בשתי העשורים האחרונים. דוגמא מצוינת לזה מספק הגב של שמונה פעמים מר אולמפיה, רוני קולמן שבהגדרתו הדדליפט הוא תרגיל האהוב עליו ביותר, וכמפתח להתקדמות בשאר התרגילים. רוני קולמן היה דדליפטר מצוין גם במונחים של פאורליפטר, כאשר הוא מבצע 370 קילו לשתי חזרות!



רוני קולמן כמר אולמפיה עבר דרך ארוכה מאז היותו ילד צנום בגיל 17, רוני נחשב לאחד המפתחי גוף בעלי הגב החזק ביותר, מה שהקנה לו את השליטה הארוכה בכתר של מר אולמפיה.

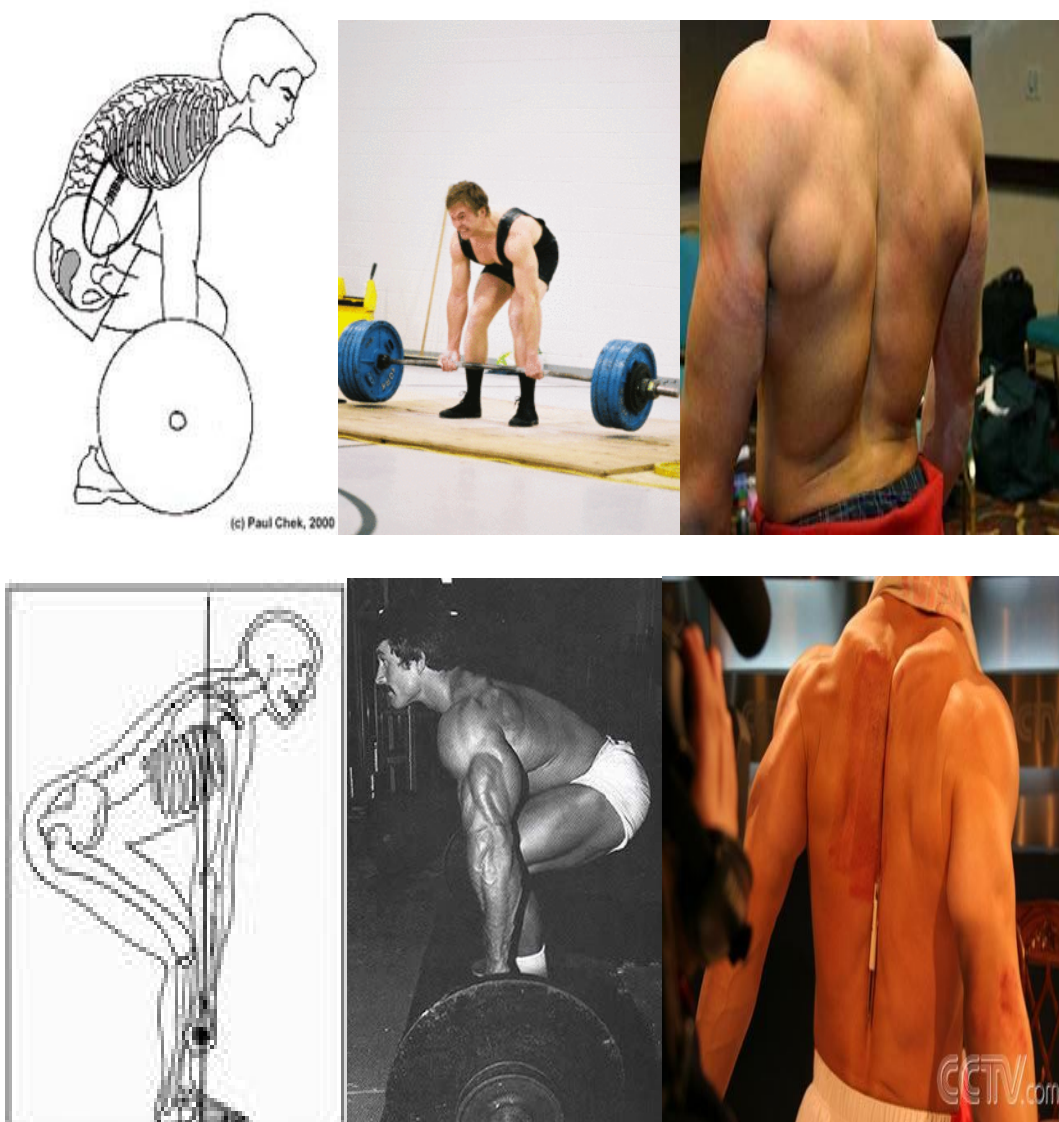
מפתחי גוף מייחסים לדדליפט שתי חשיבויות עיקריות, 1- "ההפרדה" בגב, כאשר אנחנו מסתכלים אל גב של מפתח גוף, אנחנו לא מחפשים רק מסה כללית, אלא גם את היכולת לראות הפרדה בין שרירים שונים בגב, גב גדול אבל שבו לא ניתן לראות את זוקפי הגב ומקרבי השכמות, הוא גב לא מוצלח במושגים של מפתח גוף. גב מוצלח הוא גב שמשלב גם מסה, וגם יכולת לראות את התבלטות השרירים השונים במרכז הגב [כפי שניתן לראות בתמונה למטה] מפתח גוף שלא מבצע דדליפט, נראה "חלל" במרכז הגב היכן שזוקפי הגב אמורים היו להתבלט, מה שנותן פגם אסטטי רציני שרוחב לא יכול לפצות עליו



הגב המדהים של מר אולמפיה דקסטר גקסון מראה את חשיבות זוקפי הגב למראה "הפרדה" של אמצע הגב, ומדגים למה אסטטיקה יפה דורשת את הדדליפט כחלק בלתי נפרד מהאימון.

מפתחי גוף יעדיפו כמעט תמיד את הסגנון הקונבינצונאלי אל הסומו בשל הפעלה רבה יותר של הזוקפי גב, וכפי שצינו קודם, ישנם שתי תתי סוגים של הקונבנצונאלי, אם גב נעול [בסגנון הרמת משקולות] או רפוי [כמו בתחרויות פאור ליפטינג] צורת העבודה של מפתחי גוף די דומה לסגנון הקלאסי של מרימי משקולות- גב נעול ומוקשת לחלוטין, גם במחיר של פחות משקל.

הסיבה העקרית לאימוץ סגנון ה"גב הנעול" בפיתוח גוף היא מפתח גוף מחפש לפגוע בזוקפי גב לכל אורכם, ולכן הסגנון הקלאסי אם גב מוקשת ונעול הוא המתבקש, ולא הסגנון הנעול חלקית/משוחרר שבו משתמשים בתחרויות פאורלפטיניג הפוגע בזוקפי הגב באופן חלקי. [הסברים בתמונה למטה]



שימו לב להבדל במראה זוקפי הגב של מפתחי גוף, למראה זוקפי הגב של פאורליפטרים [השוואה בין שתי תמונות הגב] שימו לב שזוקפי הגב התחתונים של הפאורליפטרים לא מפותחים קיצונית בהשוואה לזוקפי הגב של מרים המשקולות.

תמונות אלה מחיבות דיון והשוואה בין דד ליפט אם גב נעול כמו שמבצעים מרמי משקולות ומפתחי גוף [תמונות תחתונות] לבין סגנון הגב הרפוי כפי שבמצעים פאורליפטרים [תמונה עליונה] כפי ששמתם לב, קיים הבדל וויזואלי ניכר בין מראה זוקפי הגב המתקבל כתוצאה מאימון בסיגנונות השונים, ההבדל הזה הוא שגורם למפתחי גוף לאמץ את סגנון הגב הישר. הבדל הויזואלי נובע מזה ששתי הטכניקות מגביות על הגב התחתון באופן שונה, בגב הנעול הקשת הלומברית מונעת עומסים שלילים אל הגב, ואילו בגב הרפוי, הגב התחתון והאגן קרובים מאוד למצב אנכי, מה שמוריד את העומס ממנו ומעביר אותו לחלק הטורקלי והטורקולומברי שנמצא במצב אופקי [כך שלמעשה ניתן להגדיר את התרגיל הזה כתרגיל לזוקפי גב הטורקלים]. תוצאת

הלוואי של חולקות עומסים השונה בין הסגנונות היא התפתחות שונה של זוקפי הגב-בתמונה העליונה הימנית ניתן לראות גב של דדליפט מיקצועי המשתמש בסגנון של הגב הרפוי, שימו לב שהחלק התחתון של זוקפי הגב שלו לא מפותח באופן קיצוני, זאת כיוון שהגב התחתון שלו נמצא במצב אנכי בתחתית התנועה וזוקפי הגב באיזור הזה נדרשים להתאמץ הרבה פחות, בתמונה הימנית התחתונה ניתן לראות את זוקפי הגב המפותחים לכל אורכם אצל מרים משקולות אולמפי-זאת כיוון שהגב התחתון שלו במצב אופקי יחסית בתחילת התנועה וגם אל החלק התחתון של זוקפי הגב קיים רכיב מסובב שמחייב אותם למאמץ, עכשיו ניתן להבין מדוע מפתחי גוף נוהגים להשתמש בסגנון דומה למשקולנים אולמפיים בעבודת הגב שלהם. סיבה נוספת להיותו של הדדליפט תרגיל מפתח בפיתוח גוף, היא שלתרגיל המשיכה והחתיירה בוני "הרוחב" של הגב, נדרשת מידה מסוימת של אקסטנשיין של ע"ש, אל מנת שיהיה ניתן להגיע למלוא טווח החתיירה\משיכה. התוצאה של הסינרגיה בין מקרבי השכמות, פושטי הכתף וזוקפי הגב היא שללא כח גב תחתון, גם המשקלים בתרגיל החתיירה\משיכה לא ישפרו או ישתפרו במידה פחותה. בתירגום להבטים פרקטים- כדי לעלות במסת שריר בגב צריך להתקדם במשקלים בחתירות\משיכות-והמפתח לזה הוא גב תחתון חזק או במלים פשוטות :גב גדול ורחב=תרגיל חתיירה ומשיכה כבדים=דדליפט כבד.



קיים שימוש משותף וכפוי בזוקפי גב, בלטיסמוס, ובמקרבי שמות בסטים כבדים של תנועות החתיירה והמשיכה מה שגורם לתופעה ש**כח בדדליפט משפר כח בתרגיל משיכה וחתיירה כבדים**- דדליפט טוב לעולם יהיה טוב גם במשיכות וחתירות. לכן אם אתה מנסה לפתח גב מוצלח, ההבנה ש**כח בדדליפט הוא המפתח להתקדמות בשאר התרגילים בגב היא קריטית**.

דדליפט ומיתוס עובי המותן : אם כבר אנחנו כאו ועוסקים בבודיבילדינג, אסטטיקה ודדליפט, ישנו מיתוס אחד שצריך להרוג בעודו צעיר- וזה "דדליפט מרחיב את המותן" המיתוס הזה נולד מצירוף של שתי עובדות- א : למפתחי גוף בשנים האחרונות יש מותן רחבה. ב :הדדליפט [ובמידה לא פחותה, הסקווט]משתמש המון בשרירי הבטן כדי ליצור לחץ תוך ביטני גדול מאוד. מה שגרם לאנשים לחבר אחד ועוד אחד ולטעון שהדדליפט הוא הגורם למותן להתרחב כתוצאה

מהתפתחות מוגזמת של שרירי הבטן בשל שימוש רב בלחץ התוך ביטני בתרגיל. ובכן- אין זו הסיבה, הסיבה לתופעת המותן הרחב בפיתוח גוף בשנים האחרונות נובעת בעיקר מישימוש בחומרים אנובלים מסוימים, בעיקר הורמון גדילה ואינסולין, שגורמים לעליה מאוד משמעותית במסה, אבל גם למותן להתרחב בעיקר עקב הגדלת המעיים ע"י הורמון גדילה. ההוכחה היא שבשנים שקדמו להופעת הורמון גדילה בתחרויות [הגבול עובר כנראה באיזור דורין יטס-הוא כנראה הראשון שממש הבין איך להשתמש בו] למפתחי גוף היה מותן הרבה יותר צר- גם לדדליפטרים היותר טובים מביניהם כגון פרנקו קולמבו וארנולד שוורצנגר. נכון להיום יש נטייה בפיתוח גוף להסתייג ממראה הGH GATSn גם אם המשמעות של זה היא שמהמתחרים יותר קטנים. לענינו, מקור התופעה של ה"כרס" הקטנה של והשרירית של מפתחי גוף בשנים האחרונות היא אינה מסה שרירית עודפת- אלא התרחבות של המעיים כתוצאה משימוש בהורמון גדילה.



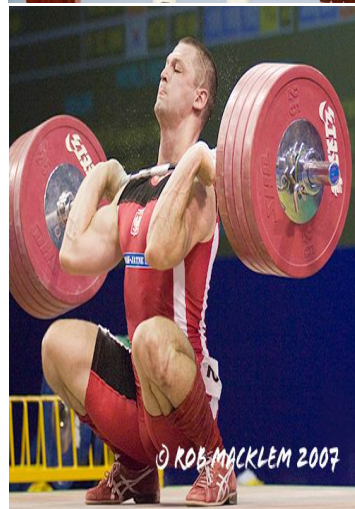
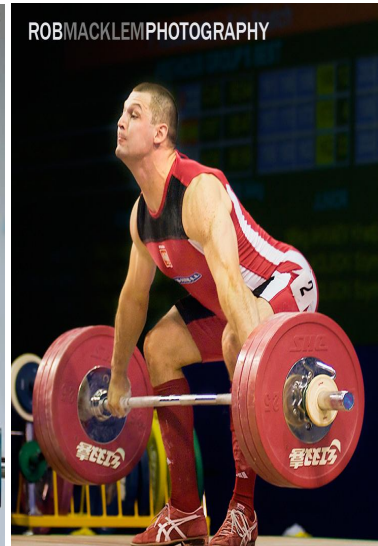
השפעתו של הורמון גדילה : בשתי התמונות הקיצוניות ניתן לראות את עובי המותן לפני כניסת הורמון גדילה, בתמונה השנייה מצד שמאל ניתן לראות את דורין יטס שלפי האגדה הכניס את הורמון גדילה לפיתוח גוף, ניתן היה לראות שהוא משמעותית היה יותר גדול מקודמיו-כנראה במחיר של התרחבות המותן. רוני קולמן שני מימין הראה עלייה משמעותית בגודל של המסה השרירית- במחיר של התרחבות מותן נוספת. בשל ביקורת אל הספורט ישנה מגמה למתחרים ולשיפוט בשנים האחרונות לחזור למראה הקלאסי של תקופת ה70 וה80 ואחד הבטים המדוברים הוא לחזור לעובי המותן צר יותר.



שווצנער ודניס וולף, שתי מערצים גדולים של הדדליפט, הידועים במותן המאוד צרה שלהם, מדגימים שאין קשר בין עובי המותן לדדליפט.

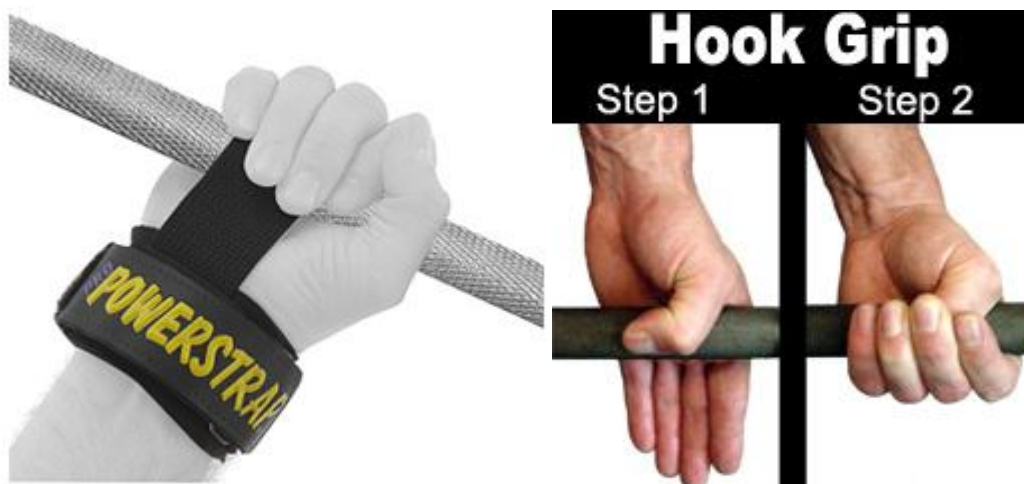
הרמת משקולות אולמפית

דד ליפט בהרמת משקולות אולמפית הוא החלק הראשון של התנועה, והחלק הקל שבה. התנועה בהרמת משקולות מתבצעת במספר חלקים, כאשר החלק הראשון-המשיכה מהריצפה מתבצע יחסית לאט, וברגע שהמשקל מגיע לאמצע הירכיים מתחילה החלק השני, והמשמעותית קשה יותר-החלק המתפרץ



בתמונה למעלה החלק הראשון ואיטי של ההרמה- הדד ליפט, בחלק השני של הרמה המוט מתרומם בכח מתפרץ. החלק הראשון והאיטי הוא החלק הקל בתנועה, החלק המתפרץ הוא החלק שלרוב משמש כגורם מגביל, לכן ההרמה השניה [הכלין] מקבלת את הדגש באימוני מישקולנים באופן משמעותי הרבה יותר מהדדליפט, אף אל פי כן משקולנים אולמפיים משמשים כדדליפטרים מצוינים ולא נדיר לראות ספורטאים בתחום זה שמגיעים בדדליפט ל3 ואף 4 פעמים ממשקל גופם! [נתון זה מרשים עוד יותר אם מוספים את העבודה שהם עושים זאת אם גב ישר וגריף לא אלטרנטיבי]

מספר שינויים בטכניקה של מרמי משקולות ראויים לדיון, ראשית, הסבר: מקור השינוי בטכניקה של מרמי משקולות נעוץ בזה שמטרת אימון הדדליפט שלהם היא לא לחזק את הגב כמו מפתחי גוף, או להרים יותר משקל כמו פאור ליפטרים, מטרתם היא בראש ובראשונה לשפר את הכלין, כלומר לתת יותר כח להרמה השניה המתפרצת שהיא הגורם המגביל אותם בתחרויות, לפיכך, לפי עיקרון הספצפיות, הדד ליפט שלהם אמור להיות כמה שיותר דומה לתחילת ההרמה האולמפית למעט המשקל, שכמובן יהיה גבוה יותר. הבדל המשמעותי ביותר נעוץ בגריף, התפיסה בהרמת משקולות היא תפיסה כפולה ולא אלטרנטיבית, מה שהופך את כח הגריף לגורם מגביל הרבה יותר בהרמה. הבדל נוסף הוא השימוש היחודי להם באגודל לקיבוע המוט, ובשאר האצבעות שבביל לקבע את האגודל למקום. התוצאה של זה היא שאגודל משמש כמעין רצועה שמונעת מהגריף להשתחרר [ראה תמונה] טכניקה זו יחודית למרמי משקולות.



אחיזת מנעול. [תמונה שמאלית] שימו לב שהאגודל מוחזק על ידי האצבעות, טכניקה זו זקוקה לתרגול רב עד שמורגשת טבעי למתאמן, מימונות באחיזה יחודית זו מביאה לתפיסה טובה של המוט, כמעט כמו שימוש ברצועות [תמונה ימנית]



היציבה של מרמי משקולות בהרמה הראשונה שלהם היא קרוב למושלמת, אקסטנשיין טורקלי ולומברי מושלם, יחד אם סיבוב אגן לפנים שיוצר הוצאת אגן טובה. התוצאה של יציבה זו היא כיווץ סטטי חזק של זוקפי הגב שלא מאפשר פלקשיין או "נקודה רכה" לכל אורך הע"ש. כמאמנים, שימו לב טוב ליציבה הזאת, כיוון שאתגר הגדול ביותר של מאמן דדליפט טוב הוא להגיע באימון של מתאמן מתחיל לעמידת מוצא זהה.

פאור ליפטינג והדד ליפט

פאורליפטינג הוא ספורט חדש יחסית, יש הסופרים את התחלתו הרישמית ב1974 כאשר במשך כשתי עשורים רוב המתחרים בספורט זה היו ספורטאים שבאו מענפים אחרים [לרוב בודיבילדינג

והרמות אולמפיות] והשאירו את הספורט הזה כקיררה שניה ואפילו משנית לענף המרכזי בו הם גדלו. העובדה שהספורט לעולם לא הוכר כספורט אולמפי לא תרמה לפופולריות שלו, ובניגוד לבודיבילדינג לפאורליפטינג לא היה כוכב קולנוע כמו שוורצנגר שיתרום להכרה ולפופולריות שלו. כאשר בשתי העשורים האחרונים, בעיקבות התפתחות תרבות חדרי הכושר ענף זה החל ליפרוח והמגמה הזאת כנראה כאן כדי להשאר. בפאורליפטינג ישנם שלוש קטגוריות, הסקוויט, הלחיצת ספסל הקרויה בארץ לחיצת חזה [השם לא העברי לא הכי מדויק כיוון שספק אם הלחיצה הטכנית התחרותית בפאורליפטינג עונה להגדרה של תרגיל חזה] והדדליפט. ישנם היום מספר התאחדויות המאפשרות להתחרות בדדליפט או בלחיצת חזה בלבד, ישנם שינויים טכניים בחוקים בין התאחדויות לגבי השיפוט והציוד המותר הגורמים למחלוקות רבות בקהילה של הפאור ליפטינג.

בזווית הישראלית בספורט הזה, יש לנו אלוף עולם כבר מספר שנים בתחום הזה, העונה לשם וולאד אלחוזרוב, המחזיק בשיא העולם בסקוויטים [570 קילו!!!] ומאיים אל שיא העולם בדדליפט של אנדי בולטון האגדי. אלא שרוצים לראות אותו בפעולה מוזמנים להקיש VLAD POWERLIFTING ביוטיוב ולצפות בישראלי המוכשר הזה, ממנו כותב שורות אלה רכש את הטכניקה הבסיסית שלו בפאורליפטינג. ענף ספורט נוסף שעושה בדדליפט שימוש דומה לפאור ליפטינג הוא תחרות האיש החזק בעולם, לרובהמטרה בתחרות אלה היא להרים כמה שיותר חזרות אם אותו משקל פר זמן [לרוב דקה] כאשר האובייקט המורם משתנה פר התחרות [ראה תמונה] אפשרות נוספת היא בדומה לפאורליפטינג, הרמה אחת מקסימום משקל.



חלק האובייקטים המשתנים לדדליפט בתחרות האיש החזק בעולם. מספר חוקים שונים בתחרות האיש החזק בעולם לפאורליפטינג, בתחרות האיש החזק בעולם מותר להשתמש ברצועות ליידים, מה שמבטל חלק מהכח והריכוז הנדרשים לגריף, בתחרות האיש החזק בעולם מותר למתחרה להשעין את המשקל אל הירכיים באמצע ההרמה ולנוח- מה שהיה פוסל אותו בתחרות פאורליפטינג סטנדרטית, ובנוסף, כיוון שהם לרוב אינם משתמשים במוט ופלטות סטנדרטיות, מה שהיה מחייב גובה קבוע מהרצפה הם מתחילים את התנועה מגובה גבוהה יותר [כיוון שהאובייקטים שלהם להרמה גבוהים יותר מגובה פלטה סטנדרטית בפאורליפטינג ולכן טווח התנועה קצר יותר], מה שמאפשר להם להרים הרבה, אבל הרבה יותר משקל.



הנחת המשקל אל הירכיים, כפי שמותרת בתחרות האיש החזק בעולם ואסורה בפאור ליפטינג במונחי פאור ליפטינג, כל חובבן יכול להגיע לדדליפט של פעם וחצי משקל גוף ללא בעיה, כאשר פעמיים משקל גוף זה בדרך כלל הגבול שחובבנים מגיעים עליו. מיקצוען ברמה נמוכה מגיע לפעמיים עד פעמיים וחצי משקל גוף, ברמות בינוניות מדובר על שלוש פעמים משקל גוף, וברמה עילית אנחנו מדברים לרוב אל משקלים של ארבע ומעלה. כאשר הכלל הוא: ככל שמשקל הספורטאי קטן יותר ככה הוא יכול להרים יותר בפרופרציה למשקל גופו. כדי להבין את הסיבות לשוני בדקויות בטכניקת הדדליפט בין ענפי ספורט השונים, אנחנו חייבים להבין את ההבדל במטרות של השימוש בדדליפט בין אותם ספורטאים. פאור ליפטיר מטרתו בדדליפט היא לנצח בתחרות, מה שמשמעותו להרים כמה שיותר משקל, באופן שדורש הכי פחות אנרגיה לטווח תנועה כמה שיותר קצר שחקן פוטבול שמנסה לחזק את הגב שלו כדי למנוע פציעות גב במהלך העונה, מטרתו היא לא משקל בלבד, אלא השגת כח שזו טכניקה שונה לחלוטין. כנ"ל לגבי משקולן אולמפי שמטרתו בדדליפט היא לשפר את הכלין, או מפתח גוף שמטרתו היא לפתח את "אמצע הגב" בצורה אופטימלית. בכל אחד מהענפי הספורט ניתן לראות דקויות טכניות שונות שמשמשות לאין ספור דיונים בין מאמנים.

הבדל במטרות בין ענפי הספורט האחרים לפוארליפטי ולאיש החזק. פאורליפטינג הוא ספורט יחסית חדש כפי שצינו, כאשר ספורט חדש צומח הוא מתפתח טכנית אם הזמן. זה נכון כמעט לכל ענפי הספורט, קשה למצוא דמיון בין טכניקת האיגרוף שבה השתמשו בשנות ה-20 של המאה הקודמת למה שמשתמשים היום. דוגמה נוספת להשתנות מהירה של ענף הספורט היא MMA מדהים לראות איך 20 מינוס שנים שהספורט הזה קיים באופן רציני לא יתן למצוא דמיון למה שהוא היה פעם בהתחלתו.

פאורליפטינג עבר אף הוא מספר שינויים משמעותיים בכמה עשורים האחרונים, שמאפשרים למתחרים כיום להרים הרבה יותר משקל. השינויים באו לידי ביטוי בדברים שחלקם נתפשים כחיוביים [בראיה הסובייקטיבית של מחברי ספר זה] כגון השתכללות שיטות האימון, פיתוח תרגילי עזר אפקטיביים, וכניסת ספורטאים מוכשרים לתחום, וגם השתכללות באופן שניתפס כשלילי-הגברת השימוש בחומרים אנבולים, הכנסת ציוד עזר לתחרויות [חולצות וחליפות מיפלצתיות בסקוויט ובלחיצת חזה, וחגורות גב באורך ובעובי של אוכף], והבאת קיצור טווחי התנועה בתרגילים מסוימים לדרגת אומנות ע"י טרקים כמו הקשתת הגב בלחיצת חזה, פתיחת הרגליים בסקוויט, ושיחורור הגב בדדליפט.

מבין שלושת ההרמות, בדדליפט הכי קשה "לרמות". ציוד עזר כגון חליפת הסקוויט אינו עוזר יותר מידי בדדליפט, זאת כיוון שהחליפה אמורה להיות מאוד הדוקה כדי שהיא תעזור-ואם היא מספיק רפויה באופן שמאפשר לך להתכופף ולתפוס את המשקל אז סימן שהיא היתה מיותרת. הציוד היחיד שיעיל לדדליפט הוא חגורה. [ישנם שיחלקו עלי ויטענו שהחליפה עוזרת בדדליפט, אבל בכל מקרה כולם מסכימים שהיא משפיע הרבה פחות מהסקוויט]

קיצור טווחי תנועה גם הוא לא בא לידי ישוב בדדליפט כיוון שהמוט מתחיל אל הריצפה ונגמר בזה שהירך והברך נעולים כך שהדרך היחידה לקצר טווחי תנועה היא להשתמש בסגנון הסומו אולם סגנון זה לא מצליח לרוב להגיע לאותו יעילות כמו הסגנון הקונבצונאלי בתחרויות.

דדליפט עבר גם הוא סוג של אבולוציה טכנית אם השנים, בימיו הראשונים המתחרים היו נועלים את הגב כמו מישקולנים אולמפיים, אם הזמן המתחרים למדו לעבור לשחרר את הגב העליון, ולבסוף, למדו לשחרר גם את הגב כולו. ההבדל המוארך בין הסגנונות מאורך בכ-25% מהמשקל. נכון להיום נדיר לראות מתחרים שנועלים באופן מושלם את הגב [שלא בסגנון הסומו] כיוון שסגנון זה נחות יותר ביכולתו לשאת משקל.



מסלול האבולוציה של הדדליפט בפאור ליפטינג, החל מהגב הנעול [למעלה] לגב החצי נעול
[באמצע] ולגב הרפוי [בסוף] השיפור המוערך במשקל במעבר בין הסגנונות הוא של 30%