



סיכום היתרונות הפיזיולוגיים של תנועות ריקודי הבטן

ריקודי הבטן מהווים צורת ריקוד ייחודית המורכבת מעירוב השרירים המרכזיים בגוף עם שרירי הבטן ומהדגשת מתאר הגוף הנשי. התנועות יכולות להיות מעגליות, גליות, חדות בטווחי תנועה קצרים או ארוכים. יחודיות הריקוד מתבטאת בבידוד אזורים בגוף, ובכך שהתנועות מתבצעות על ידי הפרדה של איזורים בעמוד השדרה ובאגן על ידי שרירי הגוף. הריקוד דורש תנועה באזור מסוים בלבד תוך הפרדה מאזור אחר. המיומנויות המוטוריות החיוניות ביותר לריקוד הן: קוארדינציה, שיווי משקל ומהירות. בנוסף, הם תורמים לשיפור התחושות בהיבט הפסיכולוגי-סוציולוגי. מבחינה סוציולוגית מתקיימת הרגשת שייכות לקולקטיב ונוצרת אחווה נשית, שמקנה אווירת משפחתית מחבקת ותומכת.

להלן סיכום כל היתרונות של ריקודי הבטן ואיך נמנע פציעות ספורט:

1. סימטריות-

כשאנו רוקדות ריקודי בטן אנו לרוב רוקדות בצורה סימטרית, כלומר לשני הצדדים בצורה שווה. כאשר מבצעים תנועה בצד אחד ואז במראה לצד השני זה שומר על איזון בגוף ומונע מהגוף חוסר מיומנות בצד השני או פיתוח פציעות ספורט. בענפי ספורט בהם עובדים בצורה לא מאוזנת, כמו למשל: טניס, כדורסל, כדורגל ועוד, בהם יש יד או רגל דומיננטים, האיבר בצד השני פחות מיומן וזה יוצר חוסר איזון בגוף. כמו כן, לעתים בגלל שמשתמשים רק באזור אחד, שהוא הצד החזק, זה יכול ליצור שחיקה באיבר. לכן, כדי לשמור על בריאות ואיזון בגוף יש להשתדל ולבצע תנועות בשני צידי הגוף בצורה זהה.



2. עבודה על כלל מפרקי ושרירי הגוף-

ריקודי הבטן הם אחד מענפי הספורט היחידים שמשלבים עבודה על כלל מפרקי ושרירי הגוף מכף רגל ועד הראש. אמנם רוב העבודה מתמקדת באזור האגן, שמהווה את מרכז כובד הגוף, אך מתבצעת גם עבודה יעילה בכפות הרגליים, בירכיים, בבטן, בשרירי היציבה של הגוף (core), בשרירי הנשימה, בצוואר, בזרועות ואף בשרירי הפנים.

3. תנועות בטווחי תנועה גדולים וקטנים-

ריקודי הבטן משלבים עבודה על כל הסיבים בגוף: התנועות הגדולות יעזרו לנו להגדיל את טווחי התנועה של הגוף והתנועות הקטנות יעזרו לנו לשפר את היציבה.

4. תנועות הגורמות למתיחה בשרירים-

ריקודי הבטן עוזרים לנו לשמר את הגמישות שלנו בגוף, להגביר את הגמישות הקיימת עד כמה שניתן מבחינה אינדבידואלית ולמנוע הדרדרות בעתיד.

5. עבודה אירובית ואנ-אירובית-

ריקודי הבטן משמשים כספורט אירובי לכל דבר. הם כוללים פעילות אירובית בעצימות בינונית עד גבוהה, ויש להם ערך מוסף בהשוואה לפעילות אירובית קונבנציונאלית. הם עוזרים לנו בתהליך שריפת השונים ותורמים להעלאת מצב הרוח שלנו באמצעות הזרמת הורמון האדרנלין בעת ביצוע הפעילות.



6. שיקום שרירי היציבה (שכמות, אגן, קרקעית אגן)-

במהלך ביצוע התנועות השונות, יש דגש על כיווץ שרירי הסוגרים ושרירי קרקעית האגן, דבר שמקנה לרקדניות שליטה בתפקודי יום-יום, כגון: שליטה בריצפת האגן וכוונת מכר גם שליטה במתן שתן ומניעת נפילה של איברים פנימיים בחלל הבטן.

7. תנועות ייחודיות-

ריקודי הבטן משלבים סוגי תנועות שונים שלא נמצא בשום ספורט אחר- תנועות עגולות, תנועות רכות ותנועות משוחררות. כמו כן קיימת חשיבות להפרדה בין האיברים שמשפר לנו את השליטה בגוף בכלל ובכל איבר בפרט.

8. שיפור היציבה תוך כדי ריקוד-

בריקודי הבטן אנו משלבים תנועות שבחיי היום יום אנו לא משתמשים בכלל, או שאנו מבצעים תנועות מסוימות אך עם בצורה לא נכונה לא נכונה עקב חוסר מודעות או הרגל לקוי. ריקודי הבטן מטבעם משקמים את היציבה- באמצעות הדרכה נכונה והתעמקות בתנועות ניתן לשקם את היציבה גם לשעת הריקוד וגם לחיי היום-יום. בנוסף, ריקודי הבטן גורמים לחיזוק שרירי הבטן והגב ובכך גורמים להקלה על כאבי גב תחתון.