תוספת כוח (עוד היבט על כוח השרירים)

הערה: את המאמרים מקבלים אנשים שונים עם צרכים ועניין השונים לעתים זה מזה. הפעם המאמר ממוקד קצת יותר בתחום שנתבקש מצד מספר קוראים. שווה להעביר גם למתבגרות/ים.

האם פעילות המאמצת את השרירים מביאה להגדלתם?

בדרך כלל לא, לפעמים במידה זניחה ובצורה משמעותית, רק אם מתאמנים בדרך מאוד מסוימת.

ובכן, נאמר שאני נוסע שלוש/ארבע פעמים בשבוע, על אופנים ללא הילוכים, במסלול ובו 10 עליות וירידות, כאשר כל עליה מתארכת ל- 300 מטר וכך גם הירידה. (היו לי פעם אופניים כאלה שקיבלתי ליומולדת 8 והם שרדו עד שסיימתי את לימודי הוראת החינוך הגופני בגיל 28. למדתי בת"א ולא נעלתי אותם בשומקום. נו מה, מי ירצה לגנוב כזאת גרוטאה?) ונגיד שאני מאוד משקיע ומתאמץ בעליות וכל יום אני נוסע את המרחק מהר יותר. מיום ליום שריר ארבעת הראשים, זה שבין הירך לברך מלפנים, נעשה חזק יותר. הסיבה, בתחילת תקופת האימונים הגוף מגייס יחסית מעט סיבי שריר לפעולת הדיווש ועם הזמן הוא לומד לגייס יותר ויותר סיבי שריר. שיפור זה **איננו מביא באופן מיידי** להגדלת השריר. כך הדבר באימוני משקולות, כך הדבר בעליות על מדרגות וכך הדבר באימוני שחיה ודומיהם.

אז איך בכל זאת גדל השריר כתוצאה מאימון?

נחזור לאותו רוכב העליות באופנים הכבדים והוותיקים (האמת שאפשר גם על אופנים טובים בהילוך גבוה). לאחר כשמונה שבועות, לגוף כבר די קשה לגייס יותר ויותר סיבים. בזמן זה מתחילים חלק מהסיבים להתעבות ובהתאם גם להתחזק עוד יותר. כל זאת על מנת לתת מענה לדרישה הגופנית לגיוס יותר ויותר כוח.

העניין הוא שלצורך אותה הגדלת סיבי שריר, צריכים להתקיים עוד מספר תנאים ואציין שניים מהם. האחד, הורמון המין הגברי – טסטוסטרון, שנוכחותו מוגברת מתחילת גיל ההתבגרות ועד גיל 30 – 35 בערך ובקרב הגברים כמובן. גם בקרב הנשים ישנה הפרשה מסוימת של ההורמון, כך שהן עשויות מאוד להתחזק כתוצאה מפעילות כוח, אך להיבנות?... רק קצת, אם בכלל. בשני המגדרים, מגיל 35 ואילך תלך ותרד היכולת להגדיל את השריר, אך כאמור, ניתן יהיה לחזקו ולשמרו מפני רופסות וניוון.

תנאי נוסף להגדלת השריר הוא משך זמן הפעילות. הפעלה המגרה את הגוף להגדיל את סיבי השריר צריכה להמשך משש - שבע שניות ומעלה, והיא חייבת להיות מאוד מאומצת. רק פעילות מאוד חזקה ועד "כשל" (עד שממש אי אפשר יותר) תביא לתגובת ההגדלה וכשמדובר בהתנגדות רצינית, זמן הארוך משבע שניות יכול להיות מאוד קשה. (בפעילות עם משקולות מדובר בשבע חזרות ומעלה, בסט בודד). וכאמור, כל זה יקרה רק לאחר כשמונה שבועות של פעילות.

השורה התחתונה. לא סביר שמי שפתחו באימוני כוח בחדר הכושר, יתמודדו מחר או מחרתיים על תואר מר/מרת עולם. מה שכן, יכול להיות שהעוסקים בבניית שרירים גם יורידו במעטפת שומנם. או אז, יבליט הדבר את שרירים למרות שאלו לא בהכרח גדלו. ונא לא לטעות, שומן לא הופך לשרירים!!!

תופעה נוספת המתרחשת בחדר הכושר, בשחייה, ברכיבה ומיום הפעילות הראשון, הוא שגם לא ב"פול טורים" נפתחים כלי דם רבים בשרירים הפעילים, הרבה דם זורם בהם (מצוין) והשריר מתנפח ומתקשה. הגברברים שבינינו ילכו למראה ויראו דמות שרירית להפליא וכדאי להם לעשות זאת מיד לאחר האימון משום שלאחר כחצי שעה, יפוג הקסם ופופאי יחזור להיות החנון שהיה קודם.

אז צאו להתאמן, ובמוח הפעילו גם כוח.

ושיהיה לתועלת ולבריאות.

ועכשיו.
אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם,
אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין
וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי),
בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל.
אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.
milomn@gmail.com
ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.