

"רק בזהירות, שלא תתאמצו"

לא פעם, בעת שיחותיי בעיקר עם מבוגרים העוסקים בפעילות גופנית, עולה סוגיית העיסוק בפעילות מתונה כאמצעי זהירות, כאשר הגוף כבר לא מה שהיה פעם. כן – "הצנרת" קצת רעועה, המשאבה כבר חורקת ואולי נזדקקה לטיפול, המפרקים קצת חלודים ומובילי האספקה והדואר כבר לא כל כך יעילים. לא משהו קריטי, אבל מחייב השגחה. אין ספק, אכן חשוב לפעול בדרך זו, רק שאז עולה השאלה "מהי פעילות מתונה?" והאם קיים טווח כלשהו של בחירה בתוך אותה פעילות?

קיימים מדדים ונוסחאות שונות להארכת הקצב המתון, מה שנקרא "דופק המטרה". חלקכם וודאי מכירים את הנוסחה הלא מאוד מדויקת אך המפורסמת: 220 פחות הגיל = מאמץ מרבי, ממנה מחשבים 50, 65, 80 אחוז, תלוי במצבו הבסיסי של המתאמן. עם השנים פותחו ועדיין משכללים נוסחאות המשך מדויקות יותר. חישובי דופק המטרה לפעילות אירובית, מאוד נחוצים למי שגילם מתחיל להכביד עליהם (גם משקלם) **מהסיבה שמנגנוני ההגנה שפעלו היטב בצעירותם, כבר לא משהו ואכן קיים סיכון.** (משום שהגנותיהם של ילדים ונוער פועלות היטב, הם פחות צריכים חישובים שכאלה.)

אז איפה הבעיה? בקיבעון. מסיבות שונות מעדיפים מתאמנים שונים לצאת לאותה הפעילות פעם אחר פעם. לא שזה רע, אלא שגם על הזמן והקצב הם שומרים פעם אחר פעם וכאן המקום להדגיש את החשיבות שביצירת התקדמות.

כבר הזכרתי את "מכונית" הבריאות בעלת ארבעת הגלגלים. זו שנוסעת על **תזונה נאותה, פעילות גופנית, שינה איכותית וסביבה אקולוגית ראויה.** אין גלגל החשוב יותר משותפיו אבל המנוע רבותי, המנוע. המנוע הוא החסר והפירוק לו גורמת הפעילות הגופנית המאומצת. ללא איזושהו מאמץ גופני לא תיסע המכונית במעלה ההתחדשות ואיכות החיים ובמקום זאת, למרות גלגליה המצוינים, תיזדרדר לה ברוורס במורד הניווט אל החולי והרפואה המתקנת שבימינו אלה קורסת תחת "מתקפת" המכוניות המיזדרדרות. אין מצב שהמכונית תישאר באמצע!

לגוף יכולת הסתגלות מדהימה. אם מאימון לאימון, נחזור על אותה הפעילות ללא הגברת קצב ו/או הוספת מרחק או צורות אחרות של מעמסה גופנית, יסתגל הגוף לפעילות. החסר והפירוק יקטנו מאוד והשפעתה של הפעילות תצומצם. ובמילים אחרות – לא יתקיים ה-STRESS הגופני, הנחוץ ליצירת פיצוי ובניה מחודשת, אפילו ביותר ממה שנתפרק (מי אמר ש-STRESS תמיד רע?).

בשלב זה יקום מישו מהקהל ויאמר "אבל אם נעמיס ונעמיס בסוף או שנקרוס או שניקה את אליפות העולם לקשישים בריצת 10,000 מ". אכן צודק האיש. משום כך עומד לרשותנו "סף שבעת שמונת השבועות". זוכרים? זה שמעבר לו מתעוררת לה עייפות נפשית וכדאי "להוריד הילוך" לשבועיים שלושה ולהתחיל מחזור חדש. בגילאים שמעבר ל-45-50 (אולי קודם ואולי אחרי) כדאי בכל מחזור שכזה, לחזור לנקודת ההתחלה ושוב להתקדם.

חברים, כאשר אנחנו נכנסים לשגרה של התקדמות מדורגת, אנחנו גם שומרים על עצמנו מהפתעות לא נעימות (הקסם שבהדרגתיות). אותן הפתעות מגיעות בד"כ כשאנחנו "מפתיעים" את גופנו בעומס רב לזמן ממושך ובולט בהרבה מגרף ההתקדמות האיטית והמדורגת.

ומה בנוגע לאימוני כוח?

אותה התייחסות! יש חשיבות גם להתקדמות במספר החזרות וגם לעליה בהתנגדות (משקל בד"כ). ישנם בשרירים שלושה (יש אומרים ארבעה) סוגים של סיבי שריר. **האדומים**, אלו המגויסים לפעילויות יומיומיות קלות, כולל צעידות וריצות קלות. הם חלשים יחסית ומסוגלים לפעול לאורך זמן רב. מנגד, הסיבים הלבנים המתגייסים כשהאדומים לא מסוגלים לשאת בעומס והם מתגייסים לעזרתם. הם אוהבים משא כבד, אך עומדים בו זמן קצר בלבד. הקופצים, ההודפים והרצים למרחקים קצרים נולדו עם מלאי גדול של סיבים מסוג זה. וישנם גם הסיבים שבאמצע וצבעם ורדרד. אלו נועדו לעזור לאדומים בהתנגדות בינונית כמו הריצה הארוכה.

אם נפעל כנגד התנגדות קלה ובמספר רב של פעמים, לא יתגייסו הסיבים הלבנים ויתנווננו. מסיבה זו גם למבוגרים כדאי להתקדם למשקלים גבוהים. מעט פעמים ותמיד לאחר הכנה נאותה. בכל מועדון בריאות המכבד את עצמו יש פינה חמה ל"פיטבול" ועוד אמצעי פעילות בחוסר יציבות כסוג של "מצב חירום" (אימון פונקציונאלי). אותה עבודה על שרירי הליבה, תוך שימוש מניפולטיבי בחיישני ה"פרופריוצפטורים" (עיין במאמר "פרופריוצפטורים"), מעודדת את הגוף לגייס הרבה מאוד סיבי שריר ורדרדים ולבנים. זאת בנוסף לעוד ערכים חשובים כמו יציבות ושמירה מפני פציעות.

אז יש חשיבות אדירה להתקדמות ולמאמץ יחסי. ואולי מי שיועץ לכם לא להתקדם ולא להתאמץ, דווקא גורם לנזק ולא עוזר? גם כאן כדאי לשמוע חוות דעת שנייה ובעיקר – למדו את עצמכם והקשיבו לגופכם, אולי הוא רוצה וצריך יותר?

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

milomn@gmail.com