

## למה בכוח?

המושג כוח לא מצטלצל טוב. הוא מתקשר לכל מיני תכונות אפלות וכשהיינו ילדים חונכנו על בסיס האמירה "לא בכוח אלא במוח", בהקשר לספורט רובנו אוהבים לא לאהוב את בוני הגוף המפסלים את גופם בבושר. מיתוסים רבים נקשרו באימוני הכוח:

- עוצרים גדילה בקרב ילדים ונוער – לא נכון. כן, משקולנים נמוכים. נו מה, אם משחקים כדורסל זה מגביה? (גם כדורסלנים עובדים עם משקולות)
- עושים כתפיים לבנות – על מנת שאימוני הכוח יגדילו את השרירים נחוץ הורמון הטסטוסטרון (הורמון המין הגברי). לנשים יש אותו בכמות מאוד קטנה, כך שאימוני הכוח בהחלט יחזקו אותן תוך בנייה קלה ואולי אף יפה של השרירים.
- אימוני הכוח שוחקים את המפרקים – בדרך כלל להיפך!

יותר ויותר מתברר שאימוני הכוח זהים בחשיבותם לפעילות האירובית וחיוניים בכל גיל! על מנת להבין זאת יש להבין ולהפנים את הנתון הבא "**פעילות גופנית מאומצת יוצרת חסר**". לא, זו לא טעות. באחד המאמרים הבאים אפרט יותר את הסוגיה, משום שזו הסיבה שבגללה הפעילות הגופנית כל כך חשובה לבריאותנו.

כאשר אנחנו פועלים בהתנגדות חזקה והפעלה מאומצת של השרירים התגובה הישירה של הרקמות השותפות: שריר, עצם, סחוס וכן גידים ורצועות, היא פירוק והיחלשות. מנגנון מדהים בו שותפים התזונה והשינה, מאפשר לרקמות לבנות עצמן מחדש בשעות שלאחר הפעילות ואפילו ביותר ממה שהיה לפני הפעילות. כך מתרחש החיזוק.

מסיבה זו ילדים ונוער זקוקים לאימוני הכוח (חיזוק). נכון, כתוצאה מכך שרירים מתחזקים וגדלים אבל יותר חשוב, עצמותיהם מתעבות ומצטופפות ומפרקיהם, בתוספת לאימוני גמישות, מתחזקים גם הם. חשוב לציין שעצמות ניתן להגדיל ולצופף עד סביבות גיל 25. מי שישקדו לעשות זאת היטב בגיל זה, ידחו או אף יבטלו את תופעת בריחת הסידן בגיל מתקדם.

מסיבה זו בני 25-30 זקוקים לאימוני הכוח על מנת להביא עצמם למקום יותר ויותר חזק ממנו יתחילו את תקופת הנסיגה שלאחר גיל 35.

מסיבה זו מי שעבר את גיל 35-40 זקוק לאימוני כוח על מנת לדחות ולמתן מצבי נסיגה ופירוק טבעיים של רקמת שריר, עצם וסחוס, ועוזרים להיראות ולהרגיש טוב גם בגיל מתקדם. אגב, לעולם לא מאוחר להתחיל, רק מה... מושג הקסם, ה ד ר ג י ו ת.

**החסר הנובע מאימון הכוח יוצר גירוי לאיזושהי בניה מחודשת גם בגיל מתקדם.**

- שילוב של אימוני כוח עם פעילות אירובית ארוכה (צעידה, ריצה, רכיבה, שחיה) מונע ודוחה שחיקה במפרקים.
- כשאנחנו בדיאטה ישנו פוטנציאל "עייכול" של הגוף את רקמת השריר. אימון הכוח מגן כנגד הידלדלות רקמת שריר בתנאי דיאטה.

- אימון הכוח מגן מפני אוסטיאופורוזיס (בריחת סידן). התעמלות בונה עצם היא בעצם אימון כוח. האמת שכל התעמלות בונה עצם. התעמלות היא סוג של אימון כוח.
- אימון הכוח מקל תופעות סוכרת מבוגרים.
- לאימון הכוח השפעה טובה על תפקוד הלב.
- לאימון הכוח השפעה טובה על תפקוד וחיוניות בגיל מתקדם.

אז איך עושים אימון כוח?

אימון הכוח הוא אימון התנגדות. ניתן כמובן להירשם למועדון הכושר ולנצל את התנאים וההדרכה. אבל גם בבית ניתן לבצע אינסוף תרגילים עם משקוליות או בקבוקי מים (סגורים). כפיפות מרפקים ובטן תמיד טובות וכמובן האימון האהוב עלי – מדרגות. לנושא זה אקדיש מאמר נפרד. כאמור, גם באימוני הכוח דרושה הדרגתיות ויצירתיות. תמיד ניתן לפעול כנגד משקל נמוך (בקבוקי ליטר וחצי) לקבוע מספר כפיפות ולהגדיל את המספר מאימון לאימון. מתישהו אפשר לעבור לשני ק"ג וחוזר חלילה.

יש לציין שכדאי לשלב תרגילי כוח לפני או אפילו אחרי האימון האירובי. אם האימון האירובי ארוך וקשה מומלץ לבצע את אימון הכוח כיחידת אימון נפרדת.

בהצלחה

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](mailto:milomn@gmail.com) ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.