

המדרגות הגאוניות

אינני יודע היכן בשחר ההיסטוריה הומצאו המדרגות. הרעיון גאוני אם כי רבים מקללים אותו ולא בצדק. אנו בוחרים לחיות בבית בן קומה אחת, בבית קומות אנו בוחרים במעלית. בקניון (לא זה שבטבע) אנו בוחרים במדרגות הנעות. רק לא לטפס במדרגות.

אחד המחקרים הראשונים בתחום אתגרי הלב משנות החמישים, השווה בין נהגי אוטובוסי הקומותיים בלונדון, לבין הכרטיסנים באותו אוטובוס. הראשונים כמו נהגים בני זמננו ישובים כל היום בזמן שאנשי הכרטיסים מדלגים להם מקומה לקומה. בריאות הלב של אנשי המדרגות הייתה באופן מובהק, טובה יותר משל המושכים בהגה.

כבר צוין במאמרים קודמים, שהפעילות האירובית כמו צעידה או ריצה שתרומתן לבריאות איננה מוטלת בספק, אינן מחזקות ואף טמון בהן פוטנציאל שחיקת מפרקים. בייחוד בריצה הארוכה. וגם נכתב שההגנה מפני השחיקה היא חיזוק, כלומר אימון כוח בהתנגדות. העלייה על המדרגות משלבת גם התנגדות - כוח וחיזוק (שזה כנראה אותו הדבר) וכן הפעלה משמעותית של שריר נוסף - הלב. כן, הלב הוא שריר וגם הוא ראוי לחיזוק. היתרון הגדול שבמדרגות הוא שהן זמינות, קיימות בכל מקום ואפילו בבית אצל מי שגרים בדו קומתי.

אז מה ניתן לעשות על המדרגות (בירידה תמיד מבלי לדלג על מדרגות ובוזהירות. ניתן להשתמש במעקה). **כדאי שיהיה זה גרם מדרגות בן 20-12 מדרגות.**

- סתם לטפס ולרדת בהליכה, מבלי לדלג על מדרגות או אפילו כל שתי מדרגות למי שרגליו בריאות וצעירות. כמה פעמים? להתחיל מעט ולהוסיף מפעם לפעם –

הדרגתיות.

- אפשר לעלות בריצה בהפסקות של כ-10 שניות בין עליה לעליה. גם כאן, בהתאם לבריאות הגופנית, כל מדרגה, או כל שתיים, או אפילו כל שלוש (לאתלטים שבינינו, אני מכיר כאלו שקופצים כל חמש ואפילו שש).
- אפשר לקפוץ בשתי רגליים צמודות, רק שכאן נדרש כושר גופני ברמה מתקדמת.

ניתן להעלות את דרגות הקושי בהתאם לתחושה, אך תמיד לזכור "מדרגות – הדרגתיות". מומלץ לבצע את האימון לאחר צעידה או ריצה. הגוף כבר חם ואפשר גם ממש ליהנות מכך. יש מקום רב ליצירתיות וגיוון במציאת התרגילים ושימו לב: **כל שרירי הגוף שותפים בעלייה, מתאמצים ולכן מתחזקים. בנוסף לרגליים, דרך נפלאה לחזק בטן, גב, זרועות וחגורת כתפיים. אפילו שרירי הלסת מושפעים דרגת מכך** (ואם מדברים תוך כדי, זו אפילו דרגת קושי נוספת). בירידה שותפים כמעט רק שרירי הרגלים וגם לה ערך רב בחיזוקן.

אחי נוה, שהיה שחקן נבחרת ישראל בכדורעף, היה מוצא זמן בין האימונים לרוץ ולקפוץ על יציע המדרגות שבאולם. אנשי מקצוע יעצו לו להימנע מכך משום שהדבר יביא לשחיקת מפרקיו ובעיקר ברכיו. לא רק שהדבר לא קרה, מכל שותפיו השחקנים הוא אחד הבודדים שאיננו סובל מברכיו ובטח שלא עבר כל ניתוח שהיה מנת חלקם של ספורטאים מקצועיים רבים.

אז איך אנחנו מסבירים את זה?
כבר אמרנו שפעילות גופנית מאומצת יוצרת חסר ופירוק קטנטן. אמרנו גם שזה נשמע מוזר והזוי. העניין הוא שאותו פירוק של רקמת שריר, עצם, סחוס, גורם לנו להפעיל מנגנון התחדשות מדהים (כן, במידה קטנה מאוד גם הסחוס מתחדש). מנגנון זה בונה את הרקמות הללו אפילו יותר מכפי שהיו קודם לכן. זו הסיבה שאימון המדרגות חשוב כל כך למניעת פציעות וכאבים. למהדרין ניתן אפילו להוסיף החזקת משקוליות יד תוך הטיפוס ולהפעיל עוד יותר את פלג הגוף העליון.

ועוד משהו על הברכיים.
ברכיים טובות הן תוצאה של שריר ארבעת הראשים חזק (זהו השריר הקדמי הגדול שבין הברך לירך). התגובה המוחלטת לעליה על מדרגות היא חיזוק אותו השריר.

אז בפעם הבאה שאתם רואים מדרגות, אל תברחו, טפסו עליהן. גאון מי שהמציא אותן.

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.