

הקסם שבהדרגתיות

כולנו יודעים שצריך לעשות פעילות גופנית. אבל מה "אין לי זמן", "קשה לי", "בדיוק רציתי לצאת לחדר כושר ומשהו חשוב צץ", "התאמנתי חודש וחצי ואין לי עכשיו כוחות נפשיים", "מחר" ועוד כהנה וכהנה סיבות מסיבות שונות. ובינתיים המשקל עולה ואיתו כל הצרות הנלוות למשקל עודף. אז נכון שפעילות גופנית לא כל כך תורמת באופן ישיר להרזיה, לשם כך יש "לסגור את הפה", אך בעקיפין היא תורמת ועוד איך. מי שעוסקים בפעילות גופנית על בסיס שבועי קבוע, גם מאמצים לעצמם "על הדרך" אורח חיים יותר ויותר בריא, הכולל גם הקפדה על מה שנכנס ומתי, לבית הבליעה.

יש רעיון מאוד פשוט והוא גם אחד העקרונות החזקים ביותר באימון הגופני (ואולי בכל דבר בחיים) – הדרגתיות.

נאמר שמצבי הגופני לא משהו בכלל (בכוונה אני מקצין), לא זו מטר בלי האוטו, לא עולה במדרגות, לא סוחר כלום... מה מונע ממני להתחיל בלקום מהספה, לצאת מהבית, ללכת עד לסוף הבלוק ולחזור. למחרת, את אותה הפעולה אבל פעמיים ברציפות ואז שלוש וכך הלאה כשבשלב מאוחר יותר גם להגביר את הקצב ואפילו לעלות קצת במדרגות.

ב ה ד ר ג ה. ולא תאמינו לאן תגיעו.

יש מין מנגנון כזה שגורם לנו להשתפר מפעם לפעם, מפעילות לפעילות. זה כאילו שכל תפקידנו הוא לעשות את הפעילות ולגייס לכך את רצוננו. מה שאיננו רצוני הוא התגייסות מערכות הגוף לטובת השיפור בפעם הבאה. על מנגנון מופלא זה, אוכל לספר, אם תרצו, במייל נוסף.

נכון, מי שכבר עוסקים בפעילות גופנית יגידו בצדק, יש גבול להתקדמות. במצב של "הגעה אל הקצה" כדאי להתקדם "שני צעדים קדימה וצעד לאחור" להקשות, להקשות ואז בקלות. ונאמר שהגעתי לכך שבאופן נפשי קשה לי כבר להוציא את עצמי לפעילות. במקרה זה אקח מספר ימי חופש, לא אשתולל עם האוכל, ואתחיל שוב מהתחלה, אבל לא מהתחלה התחלה, אלא ממקום כזה באמצע, שיהיה לי קל ונוח, ואז אוכל שוב ליצור התקדמות הדרגתית.

מאוד טבעי להתעייף לאחר כחודש וחצי. לא כדאי להלחם בעייפות נפשית זו.

אגב, הדרגתיות יכולה וחייבת להיות גם בשחייה, באופניים, בפעילות עם משקולות ובכלל בתחומי חיים אחרים. ביחסים (בן/בת זוג, ילדים, חברים), בעבודה, ביצירת הכנסה, בלמידה ועוד. אחד הגורמים המכשילים אותנו בעיסוק קבוע בפעילות גופנית (וכמובן בהמון תחומי חיים) הוא שאנחנו רוצים כמה שיותר מוקדם. ואז מתעייפים, ואז נפצעים, ואז מתרחשים נזקים פנימיים ואז אין חשק ואז "אין לי זמן" ואז בדיוק רציתי לצאת ל... ו...אתם כבר מבינים.

לדוגמה, למה אנשים שונאים לרוץ? (היי, לא חייבים לרוץ, זו רק דוגמה) כי מאז שהיינו קטנים הרגילו ואף דרשו מאיתנו לרוץ מהר. זה קשה ללא הדרגתיות. והזיכרון, ככל שחולף הזמן, קשה עוד יותר.

אולי אפשר להתחיל לאט יותר, נמוך יותר, חלש יותר ובהדרגה להוסיף קצת, קצת, קצת...?

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

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

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.