



1. עבדו על כל מרכיבי הכושר

כושר גופני כולל עשרה מרכיבים: סבולת לביריאה, כוח, כוח מתפרץ, סבולת שרירית, מהירות, זריזות, גמישות, שיווי משקל, קואורדינציה ודיוק בתנועה. מרבית המתאמנים משפרים בעיקר רק שני מרכיבים: סבולת לביריאה וכוח. בעקבות זאת חלה גם אצל מתאמנים מנוסים ירידה עקבית ביכולות הגופניות, ובפרט עם הירידה בגיל. לשיפור יעילות האימון חשוב לחזק גם את המרכיבים הבאים: כוח מתפרץ (קפיצות, סקווט, לחיצת חזה בטכניקה עם מרכיב מהיר בשלב המאמץ), זריזות (תרגילי קונוסים, סולמות זריזות), גמישות (פילאטיס, יוגה, מתיחות) וקואורדינציה (קפיצה בחבל).

3 קפצו בחבל בכל יום

לקפיצה בחבל יש יתרונות רבים: מעבר להוצאה אנרגטית גבוהה ולשיפור בתפקוד הלב, הפעילות הפשוטה הזאת תעבוד גם על שיפור הזריזות, כוח מתפרץ וקואורדינציה. היא משלבת את רוב קבוצות השרירים באימון, כולל שרירי הירך, הבטן, הזרועות, הכתפיים, הידיים ומפרקי כף היד. כשקבוצות השרירים האלה מופעלות, כך האימון אפקטיבי יותר. בהיותה מצריכה תיאום נכון בין העיניים, הידיים והרגליים כדי לייצר תנועה אחת, היא משפרת את הקואורדינציה, וככל שמשכללים את התרגילים (הגברת המהירות, הנפת החבל באלכסון וכו'), כך היא מחזקת גם את הזריזות ואת הכוח המתפרץ. נסו להתחיל לקפוץ בחבל 2-1 פעמים ביום. התחילו ב-30 שניות, הגדירו יעדים יומיים (למשל: חצי דקה בכל יום בשעה 07:00) ושאפו להעלות את משך הזמן בהדרגה.



2

תחילו לטפס במדרגות

טיפוס במדרגות מערב כמעט כל שריר מרכזי בגוף ומחזק בעיקר את שרירי הישבן. שרירים אלה חשובים, בין השאר, לאלה שרוצים לשפר את יכולת הריצה, הכוח המתפרץ והתפקוד היומי. חולשה בשרירים האלה מגבירה את הסיכון לפציעות במפרקי הירך והברך.

4

בדקו ואתגרו את הגבולות שלכם (עקרון עומס יסף)

ספורטאים אולימפיים שואפים כל הזמן להשתפר ולכן הם לא מפחדים לבחון את הגבולות שלהם מחדש ולצאת מאזור הנוחות שלהם. רק על ידי בדיקת הגבולות האלה תוכלו לדחוף את עצמכם קדימה ולהגיע להישגים חדשים. בדיקת הגבולות יכולה להתבטא בכל צורה שתזיז אתכם מהמוכר והנוח, למשל דרך העלאת משקלים, הארכת משך האימון, התנסות בתרגילים חדשים.



קפיצת מדרגה

נקרעים באימונים אבל מדשדשים במקום? 14 צעדים שיקפיצו את הביצועים שלכם לגבהים חדשים

■ סמדר כהן-טרקל

■ ייעוץ מקצועי: מורן נחמני, תזונאי קליני ופיזיולוג מאמץ, הבעלים של המרכז האישי לכושר ותזונה בחיפה ומרצה ורכז בכיר לקורסי כושר גופני ובריאות במכון וינגייט

כ שמדובר בפעילות גופנית אין קסמים - יש עבודה! זה המשפט שכנראה יגידו לכם כל המומחים, ויוסיפו: אם אתם רוצים לשפר את ההישגים, תעבדו היום קשה יותר מאתמול! אבל שלא תתבלבלו. זה לא אומר שאתם צריכים להתאמן סביב השעון, זה אומר שאתם צריכים לעבוד חכם יותר וליישם את עקרונות האימון של אלופים. איך עושים את זה? מאמצים את ההמלצות שלפניכם ומשפרים את הביצועים ואת התוצאות באימונים.

13

אל תיתקעו - גונו

כדי להשיג שיפור עקבי ומתמשך ביכולת הביצועים שלכם, כדאי לגוון את האימון בתרגילים, בשיטות העבודה ובעומסים. כך למשל, אם אתם נוהגים לבצע הליכות או ריצות, גונוו מדי פעם את המסלולים: צאו לחוף הים או בצעו עליות, התנסו באימונים חדשים. אמנם אין הוכחה מדעית שלגיוון האימון יש השפעה מיטיבה על ההישגים, אבל ידוע ששברית השגרה היא דרך מצוינת לשיפור המוטיבציה ומכאן היא עשויה גם לשפר את הביצועים.



14. נהלו יומן מעקב אחר ההתקדמות שלכם

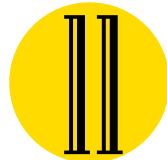
אם לא תעקבו אחר ההישגים שלכם לאורך זמן, לא תוכלו לאמוד את ההתקדמות שלכם ולא תדעו מה עליכם לשפר וכמה. כך גם לא תוכלו לייצר הדרגתיות מבוקרת אחר ההתקדמות. רישום יומיומי של הביצועים שלכם, שכוללים נתונים כמו זמן, מרחק, קצב, משקל, חזרות, סטים, יספק לכם מידע חשוב על איכות האימון שלכם ותוכלו לקבל מושג מה אתם עושים נכון, מה עליכם לשפר ואילו שרירים עליכם לחזק.

צילומים: שאטרסטוק / א.ס.א.פ. קריאייטיב



10. תנו לגוף להתאושש (אבל בתנועה)

סיימתם את אימון הכוח? צאו באותו היום או למחרת להליכה או לריצה בעצימות קלה (עד 50%-60% מהדופק המרבי) במשך 30-40 דקות. במחקרים נמצא כי פעילות אירובית מתונה, שמוכרת גם כ"התאוששות אקטיבית", מגבירה את זרימת הדם ואת זרימת החמצן וחומרי המזון וכך תורמת לזירוז ההתאוששות, הכוללת הזרמת חומרי מזון וחמצן לשרירים, פינוי חומרי פסולת מהגוף ומילוי מאגרי האנרגיה התוך-שרירית (הגליקוגן). ללא התאוששות נכונה בין האימונים אתם מעלים את הסיכון לפציעות, לתחושת עייפות, לחוסר תיאבון, לכאבי שרירים ובסופו של דבר לירידה בביצועי האימונים.



11. פעם בשבוע הקפידו על מנוחה מלאה

המועצה האמריקאית לפעילות גופנית (ACE) ממליצה לתזמן לפחות יום אחד של מנוחה מלאה (בניגוד ליום התאוששות פעילה) פעם ב-7 ימים כדי לאפשר לגופכם להתאושש ולהסתגל. אם אתם חשים שגופכם זקוק למנוחה נוספת, תנו לו.



12. לכו לישון

שינה היא אחד האמצעים החשובים ביותר להתאוששות הגוף, שכן בזמן הזה מתקיימים בגוף תהליכים אנבוליים חשובים הבונים את מסת השריר ומשקמים את הרקמות. בו זמנית חלה הפרשה מוגברת של הורמונים אנבוליים (מעודדי בניית שריר, כמו וסטטוסטרון). לכן, כדי לספק לגופכם תנאים אידיאליים לבנייה ולשמור על מסת השריר, התייחסו להקפדה על שינה איכותית ורציפה כאל חלק בלתי נפרד מתוכנית האימונים שלכם. כמה לישון? 8-6 שעות בלילה, רצוי בשעות קבועות.

5. בססו את תוכנית האימונים בעיקר על תרגילים מורכבים

תרגיל מורכב הוא תרגיל המערב לפחות שני מפרקים, למשל: בסקווט מעורבים מפרק הירך, מפרק הברך ומפרק הקרסול. דוגמאות נוספות לתרגילים מורכבים: לחיצת רגלים, דדליפט, שכבות סמיכה, מתח, לחיצת חזה, חתירה.

התרגילים האלה פועלים על מערכות שרירים מרובות ובכך מערבים מספר גבוה של שרירים. הם כרוכים גם במאמץ גבוה המסייע בשחרור הורמונים בנוי שריר כמו הורמון הגדילה. עם זאת, אל תוותרו גם על תרגילים מבודדים, המעריכים מפרק אחד, כמו כיפוף יד קדמית או אחורית. אלה יעילים בחיזוק שרירים מסוימים שאותם רוצים לחזק וכן בזמן החלמה מפציעה.



6. הקפידו על העמסה הדרגתית

בהיצמדות לאותו עומס אימוני פעם אחר פעם הגוף שלכם לא ישיג את התוצאות הטובות ביותר. בניית תוכנית אימון הדרגתית המעלה עומסים באופן מבוקר ומאפשרת התאוששות בכל כמה אימונים או כעבור כמה שבועות עשויה להוביל להישגים טובים יותר.



7. שתו מיץ סלק לפני אימון אירובי

מיץ סלק נמצא במחקרים רבים כבעל סגולות למתאמונים מנוסים. מקור כוחו בניטריטים המצויים בו והמהווים חומר מוצא לתחמוצת החנקן (NO) המסייע בשיפור זרימת הדם בזמן האימון, בשיפור ההישגים ובדחיית העייפות.



9. בצעו תרגילים על רגל אחת

דרך תרגילים המבוצעים על רגל אחת תוכלו לזהות בגופכם חוסר איזון בשרירים ובהתאם לכך לתקן, כך שתרוויחו גם שיפור בשיווי המשקל וגם ביציבות המפרקים. כשמאלצים כל רגל בתורה לבצע את העבודה בלי להסתמך על עזרה של הרגל השנייה זה תורם להפעלת השרירים המייצבים של המפרקים ולבניית שתי רגליים חזקות יותר. כל זה יסייע לכם לשפר ביצועים אתלטיים כמו ריצה וקפיצה. (אחריו).



8. תזמנו את שתיית המים

תזמון השתייה יבטיח שגופכם יהיה בהידרציה מיטבית לזמן האימון, בפרט אם אתם מבצעים פעילות מאומצת וממושכת (יותר משעה), ובייחוד כשהאימון מתבצע בקיץ בתנאי חוץ.

«**שתיית לפני האימון:** שתו כחצי ליטר מים.»

«**חצי שעה לפני האימון:** שתו עוד כחצי ליטר.»

«**במהלך האימון:** שתו 1-2 כוסות בכל 20 דקות.»

«**בסוף האימון:** שתו 1-1.5 ליטר מים על כל איבוד של 1 ק"ג ממשקל הגוף בהשוואה למשקל הגוף לפני תחילת הפעילות (וכן, לצורך כך תצטרכו להישקל לפני האימון ואחריו).»