

**הרגלים
מנצחים**



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

**הרגלים
מנצחים**



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

הספר הכולל למתאמן המתחיל

www.winnerhabits.com



תוכן העניינים:

3	הקדמה.....
4	הרגלים שליליים.....
5	מדריך לספורטאי/מתאמן המתחיל.....
6	ללכת מפה.....
7	ללכת ללכת.....
8	לוקחת בהליכה.....
9	העורב ואני.....
11	עוץ לי רוץ לי.....
14	ברכת הברך.....
15	לרוץ כמו מכונה.....
16	האם זה בריא לרוץ? והאם לא נגרם נזק למפרקים במשך הזמן?
19	מרוץ מרתון.....
20	מה רצה, מה?.....
23	השחית וגם רצת?.....
24	דברים שלא מספרים לכם בחנויות הנעליים.....
26	איזה ספין.....
27	בעיניים עצומות.....
29	רזית - נשמרת!.....
30	מיתוסים בתזונה.....
36	ניקוי ראש, וגוף.....



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

הקדמה

"טוב, אני חייבת לעשות עם עצמי משהו...הערב אני מתחילה לעשות ספורט!"

מי מכם לא אמר לעצמו את המשפט הזה לעצמו פעמים רבות במהלך חייו?

אורח החיים המודרני שינה לטובה היבטים רבים בחיינו, אך גם פגם במרקם העדין של איזון גוף ונפש. תרבות השפע בה אנו חיים, הוציאה את רובנו ממעגל ההישרדות. כבר מזמן איננו צריכים לרדוף אחרי ארוחתנו הבאה, אלא פשוט לפתוח את המקרר, ובאורח פלא היא כבר שם. אנו מתעסקים היום בנושאים חשובים יותר, כמו השכלה, או מה יש לראות בטלוויזיה.... אבל חלקנו מזניחים דבר חשוב ביותר - גופנו. גופנו לא השתנה רבות מאז שהיינו צריכים להשיג את ארוחתנו בריצה כשחנית בידנו.

בעיות בריאות, משקל יתר, ושאר המתלוות לחוסר בפעילות גופנית הן הרעה החולה של המאה ה-21, וגורמי התמותה המובילים בעת המודרנית.

אנו ב"הרגלים מנצחים", שמנו לנו למטרה להלחם בתופעות הללו, ולהחדיר את אורח החיים הספורטיבי כחלק מרוטינת החיים.

מי אנחנו?

מקסים שחף, בן 44, איש צבא קבע לשעבר וכיום איש ברזל ומרתוניסט. קואצר לאורחות חיים, ומאמן טריאתלון, ריצה, שחיה, אופניים וכושר מזה 5 שנים.

אלי שחף, בן 38, שמן לשעבר וכיום מרתוניסט. איש הייטק שעבר מהפך והיום משמש כמרצה ואיש מוטיבציה לנושא הרזיה ופעילות גופנית

יחד אתכם, נשנה את ההרגלים הרעים שצברנו ונחליף אותם בהרגלים מנצחים, שישנו את חייכם מן הקצה אל הקצה.

אתם מוזמנים ליהנות מן החומר הרב שלפניכם, העוסק הן בפעילות ספורטיבית, הן בנושאי מוטיבציה לספורט והרזיה. בסוף החוברת צירפנו קישורים ומידע בנוגע לסדנאות, המטרות של הרגלים מנצחים, לנוחותכם.

קריאה נעימה!



הרגלים שליליים

מאת אלי שחף

בעיות, כל הזמן בעיות. קשה להתמיד בשגרה של אימונים ושמירה על תזונה. למעשה, בלתי אפשרי להימנע מ"נפילות", כמו ארוחת חג שבה אכלנו יותר מידי, או עייפות/פציעה שגרמה לנו להחמיץ אימון או שניים. מניסיון, אחת הבעיות עם נפילות קטנות, היא דפוסים התנהגותיים שכל אחד מאיתנו סיגל לעצמו עם השנים, הגורמים לנו לנטוש את הפרויקט לפני סיומו (ואני לא מדבר רק על ספורט).

הדרך היחידה להפוך משהו לחלק מחייך היא ליצור ממנו רוטינה קבועה. למשל, אימוני ספורט צריכים להיות חלק מהלו"ז השבועי שלנו. נפילות בדרך הן לא סיומ של האימונים, הן רק מכשול קטן בדרך, שאחריו צריך לחזור לרוטינה מהר ככל האפשר.

בעבר, כשניסיתי לעשות דיאטה, מצאתי את עצמי במעגל הבא: אוי, חרגתי/זללתי/לא הקפדתי-> איזה אפס אני-> אין טעם להמשיך, כבר הרסתי הכל-> איפה אמרתם שהמקרר נמצא?

או לגבי אימון גופני: אוי, לא התאמנתי/הפסקתי אימון באמצע-> אני חסר תקנה/שמן/כלום לא יעזור-> איפה אמרתם שהמקרר נמצא?

מה שמביא אותנו לכללי האצבע לטיפול במכשולים:

1. האשמה עצמית היא מזיקה ומיותרת: נו, טוב. חטאנו. So what?!? להעניש את עצמך, להאשים את עצמך או לרחם על עצמך הם שלושת הדברים הגורעים ביותר שניתן לעשות, כיוון שהם לא מביאים לפעולה, אלא לוויתור! בדיוק ההפך ממה שאנחנו רוצים להשיג!

נסו להעלות על דעתכם מצבים מן העבר בהם במקום לנקוט פעולה ויתרתם בגלל אחד משלושת הלאווים הללו. אני בטוח שתמצאו. ההתמודדות עם מצבים כאלו היא אחת: חטאתם? אין בעיה. קורה. עכשיו, נא לנעול את נעלי הריצה החדשות שלכם, ולצאת החוצה להזיע בפעילות אירובית (ריצה/הליכה/אופניים וכו') למשך שעה. הזעתם? יופי! הנה שרפתם את רוב החטא. עין תחת עין. לא קרה נזק ארוך טווח, אתם חזקים, אתם תתאוששו ותמשיכו בדרך הנכונה. התנפלות על המקרר או הפסקה של האימונים היא בדיוק ההפך ממה שאתם צריכים. אנחנו מטפסים על הר... אין טעם לוותר בפעם הראשונה שנתקלנו במכשול.

2. היזהרו מאוטומטים: שימו לב, האופי שלנו הוא פשוט סדרה של אוטומטים שאנחנו מפעילים בכל מצב נתון. נסו לדמיין שאתם גרים ליד גן משחקים, וילדים משחקים בגן בשעות הצהריים מפריעים לכם. הרי אתם תמצאו את עצמכם מתרגזים פעם אחרי פעם לאורך כל ימי חייכם על הרעש, במקום לשנות את הדפוס הזה. דמיינו כל איש נרגן שאתם מכירים... הרי הוא לא יודע להגיב בצורה אחרת, נכון? חשבו על משהו שקורה לכם בעבודה ומעצבן אתכם כל פעם מחדש. אם הדבר לא ניתן לשינוי, שנו את התגובה שלכם! הרי אלברט איינשטיין אמר כבר פעם שההגדרה של אי שפיות היא לחזור על אותה הפעולה שוב ושוב ולצפות לתוצאה אחרת כל פעם. אז שנו את הפעולה! זהו את האוטומט שאתם מפעילים ושנו אותו! עשו משהו אחר. טעיתם? לא הקפדתם? אכלתם יותר מידי? וואלה יופי. הנה מגיע האוטומט הקורא לכם להפסיק. זיהיתם אותו? בואו ננסה משהו אחר.... במקום להפסיק עם האכילה הנכונה או האימונים, אמצא לי רשימה של שירים ממריצים לשמוע במהלך האימון הבא. אולי זה יגרום לי ליהנות יותר?

3. תהיו אנוכיים: להתמקד בעצמי? נו, אני אנוח בקבר. בחושך. המסרים שהוחדרו בנו לאורך שנים, לפיהם להשקיע בעצמנו ולעשות פעילות שטובה רק לנו שגויים ומזיקים. בני הזוג שלנו, הילדים שלנו, חברינו ומשפחתנו רוצים אותנו בריאים ומאושרים. אין לך זמן כי אתה מטפל בילדים? אין לך זמן כי אתה עובד המון? מעולם לא שמעתי על מישהו שעל ערש דווי אמר: "הלוואי שהייתי מבלה עוד שעה ביום במשרד", וגם

לא שמעתי על ילד שרוצה בהורה חולה, בעל תוחלת חיים קצרה, עצבני או לא מאושר. אם אתם לא מאושרים או לא בריאים- כל מה שתעשו יושפע מזה. כל זמן שתשקיעו במשהו אחר, שאינו עצמכם, תביאו

לתוצאות פחות מוצלחות. לכן טפלו בעצמכם. השקיעו בעצמכם. זה ייתן דיבידנדים מלאים לכם, למשפחה ולחיים.

המדריך לספורטאי/מתאמן המתחיל

מאת מקסים שחף

בשנים האחרונות נושא הכושר הגופני הפך לנושא חם במיוחד בעקבות עליית המודעות לקשר בין כושר גופני ובריאות וברצון לשמר מראה חטוב ומעוצב. קיימות סיבות שונות להתחלת העיסוק בספורט: הצורך להוריד במשקל ולחטב את הגוף, הרצון לעצב את הגוף ולהדגיש את השרירים, או העלאת רמת הכושר הגופני מסיבות בריאותיות.

אם פעם, משמעותו של כושר גופני הייתה לנעול נעלי התעמלות ולרדת לרוץ מסביב לשכונה, היום נראה כי עם עליית המודעות, באה גם העלייה בדרישה למוצרים וידע שיאפשרו אימון אפקטיבי יותר ומותאם אישית.

איך מתחילים?

כמו כל דבר בחיים, הצעד הראשון הוא קבלת החלטה ומחויבות לנושא. אנשים רבים שאינם מתעמלים פותרים את העניין באמירה "אין לי זמן", אולם קביעת סדרי עדיפויות ושינוי הרגלים יכול לפתוח חלונות זמן לביצוע פעילות גופנית סדירה שתתרום לא רק לבריאות ולמראה אלא אף לחיי החברה, הערכה עצמית, ולהרגשה טובה במהלך היום.

גם לאחר קבלת ההחלטה להתחיל, יש צורך לשבת ולגבש מטרות ברורות לאימון. אימונים המיועדים לחיטוב הגוף הם אימונים השונים מאימונים שיעודם הוא עיצוב הגוף והגדלת מסת השריר. מעבר למטרות העל, קביעת מטרות משנה מקלה על השגתן בטווח הקצר ועוזרות לשמירת המוטיבציה בזמן האימון.

כאשר יש החלטה וגובשו המטרות, חשוב להקפיד ולבצע בדיקה גופנית הכוללת בדיקות תפקודי לב, תפקודים בריאותיים כללים והיסטוריה רפואית- אישית ומשפחתית. מלבד בדיקות רפואיות וקבלת אישור עיסוק בספורט, רצוי להיוועץ גם בתזונאי ספורט אשר באמצעות תשאול ובדיקות דם יכול להמליץ על תזונה נכונה ותוספי מזון אשר ישלימו את תוכנית אימוני הכושר ויביאו להשגת מטרות האימון.

לאחר שהיעוץ ניתן, בשעה טובה, אפשר להתחיל. אבל לא לפני בחירת חדר כושר בו יערכו האימונים, בחירת מאמן אישי שיבטיח תוכנית אימונים מותאמת אישית ושימור מוטיבציה ומחויבות לאורך זמן, קפיצה לחנות הטבע הקרובה לרכישת תוספי המזון המומלצים, בחירת בגדי האימון ורכישת אביזרים נוספים בהם נשתמש.

אביזרים ומוצרים נלווים

- תוספי מזון מוצעים במרבית חנויות הטבע והם מהווים תוספת חיונית כאשר הם נצרכים במינון הנכון ובהתאם לצרכים הנכונים. כאשר תוספים אלו נצרכים בכמות מוגזמת או כאשר הם אינם דרושים, לא רק שלא יביאו תועלת, אלא הם אף עלולים לגרום נזק. תוספים מקובלים ושכיחים הם משקאות הספורט לצריכה בעת הפעילות הגופנית (לא מומלצים במידה והמטרה היא ירידה במשקל), חומרים המעודדים שימוש בגליקוגן ליצירת אנרגיה כקפאין וקרניטין (אך מסוכנים בשימוש יתר), וחומרים המשמשים לקיצור זמן התאוששות הגוף לאחר האימון ובניית שרירים כחומצות אמינו וחלבונים.
- הנעלה היום היא עניין למקצוענים. קיימים סוגי נעליים שונים לסוגי אימון שונים וחשוב להתאים את הנעל לסוג האימון. מקובל כי יש להחליף נעלי ספורט אחת ל-600-700 ק"מ, עבור רצים חובבים מדובר בהחלפת זוג נעליים אחת ל-4-6 חודשים. חידושים בתחום הביגוד כוללים היצע רב בתחום בגדי אימון מנדפי זעה, בגדים ההופכים את חוויית האימון לנוחה ונעימה.



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

ללכת מפה

מאת מקסים שחף

אנחנו תמיד רצים, אולי הגיע הזמן שקצת נלך? בואו ניזכר בסיבות העיקריות לביצוע הליכה, אולי כך נמציא פחות תירוצים למה לא כדאי שנקום מהספה...

אקסיומה: קשה לעשות פעילות גופנית. תמיד יותר קל לרבוץ מאשר לרוץ, לנוח מאשר לטרוח ולשבת מאשר ללכת. בעיקר כשקר. או חם. או תיכף מתחיל כוכב נולד. או הישרדות. או מה שיש. ובכלל, תמיד.

ואכן לא נעים להודות, אבל יש יתרונות בלתי מבוטלים בהליכה ולמרות שבדרך כלל ממש אין לנו חשק לתפעל את האירוע של לצאת מהבית ולהתחיל לצעוד, הגיע הזמן שנזכיר לעצמנו למה בכל זאת כדאי לעשות את זה, וכמה שיותר מהר.

לפניכם חמש הסיבות העיקריות לקום מהספה ולצאת לצעדה:

1. **הליכה מתאימה לכולם.** היא אינה דורשת מאמץ פיזי רב מדי ותוכל להתמיד בה בין אם רק התחלת להתאמן ובין אם אתה מתאמן ותיק שכבר עוסק בפעילות גופנית מזה זמן רב. הליכה היא פעילות שאפשרית במהלך כל חיינו, אין הגבלה של גיל והיא מומלצת אף לאנשים בעלי בעיות בריאותיות שונות או לאחר טיפולים רפואיים מסוימים, ויש בה כדי לשמור על הבריאות ואף כדי לשקם את הגוף ואת הנפש.

2. **הליכה היא התנועה הטבעית ביותר של האדם** וכמעט ואין חלק אחד בגופנו שאינו לוקח בה חלק פעיל. הרגליים, הידיים, הלב, הגב, הצוואר וגם המוח. מדובר בחוויה שמפעילה את מירב האיברים (גם הפנימיים) והחושים, ולמרות שהיא דורשת קואורדינציה בסיסית מהגוף, היא כל כך פשוטה וטבעית לנו לפעולה, שלרוב אנחנו אפילו לא שמים לב למאמץ הכרוך בה.

3. **גם הליכה יומיומית רגילה ואטית למדי, מהווה פעילות אירובית** עבור כל אחד ויש בה יתרונות רבים שקיימים גם בפעילויות אירוביות אחרות כגון ריצה או רכיבת אופניים, רק בפחות מאמץ וללא צורך בצידוד, בביגוד ובאמצעים מיוחדים.

4. **הסיכון לפגיעה ולפציעות בשעת ההליכה נמוך מאוד**, ואם מבצעים את ההליכה ע"פ ההמלצות לביצוע הליכה נכונה, יעילה ובטוחה (חימום, הדרגתיות וזהירות בעת הליכה באזור כבישים וכו') הסיכון לפציעות ממוזער כמעט לאפס.

5. מעבר לשיפור הכושר וסבולת לב-ריאה, **הליכה מסייעת גם להצרת היקפים** מהמותניים מהישבן ומאזור הירכיים, בעיקר בעזרת הקפדה על צעידה בגוף זקוף, גו ישר, בטן מוכנסת פנימה וקו מותניים מקביל לרצפה, תוך כדי העלאת קצב ומרחק ההליכה מפעם לפעם, על מנת להעלות את הדופק, לשפר סבולת וגם לשרוף יותר ויותר קלוריות.



ללכת ללכת

אוקיי, אז הגענו למסקנה כי יש ללכת ללכת, אבל--- איך ללכת ללכת? קבלו 10 טיפים לביצוע הליכה נכונה...

אז כבר קראת למה כדאי ללכת, והשתכנעת שבאמת הגיע הזמן לצאת ולהתחיל לבצע הליכות, אבל אם כבר ללכת, אז כדאי שנעשה את זה נכון.

לפניכם עשרת הטיפים לביצוע הליכה נכונה:

1. השתדלו לבצע הליכות לכל הפחות 3 פעמים בשבוע, החל מ-30 דקות בכל פעם. נסו להעריך את המרחק שאתם הולכים בכל פעם (אם אתם צועדים על הליכון פעולה זו פשוטה ביותר) והקפידו לעקוב אחר הזמן, במטרה לשפר אותו בהמשך.
2. בשל העובדה כי עבור רובנו לרוב הליכה אינה מהווה פעילות תחרותית, מומלץ מאד להציב לעצמנו יעדים אישיים (וריאליים) להשגה כגון מספר הליכות ביום, זמן בכל פעם, מרחק לפי יום, שבוע או חודש, מטרת כגון הורדת שלושה ק"ג, הפסקת עישון וכדומה.
3. נעלו נעליים נוחות ואיכותיות אשר מעניקות לכף הרגל תמיכה טובה. בשל העובדה כי כל נעל מפעילה לחץ בנקודות שונות ברגל, מומלץ להחליף שני זוגות נעליים כל שני סבבי הליכה כדי למנוע כאב ושחיקה של כף הרגל.
4. כאשר אתם הולכים בחוץ התלבשו בשכבות. זה יאפשר לכם להסיר חלק מהן כאשר הגוף מתחמם. אל תשכחו לקחת גם מים ולשתות, למרוח מקדם הגנה ולחבוש כובע אם יוצא לכם ללכת בשמש.
5. גונו את מסלול ההליכה שלכם ככל הניתן וחפשו כל העת מקומות חדשים ומשטחים שונים (כגון דשא, חול ים וכד') לצעוד בהם. הרעיון הוא להימנע משעמום ולחתור ליצירת עניין בכל פעם. לשם כך, כדאי לשקול גם לצעוד עם שותף או שותפים שונים בכל פעם, כדי לבלות מהחברה ומזמן איכות להפגת השעמום. אם אתם מרבים לצעוד על הליכון, גונו את תכנית ההליכה בשינוי מהירות ושיפוע, והשתמשו באוזניות או טלוויזיה להעביר את הזמן.
6. בתחילת דרככם, השתדלו ללכת על משטח שטוח. רק לאחר רכישת מיומנות ושיפור הכושר, הגמישות והיכולת, תרצו אולי לגוון וללכת באזורים יותר משופעים ותלולים.
7. נצלו את זמן ההליכה לניקוי ראש ולא למחשבות טורדניות וניהול משימות. הליכה היא פעילות רגועה למדי ולמעשה מהווה מעין מדיטציה לכל הגוף. למדו להירגע במהלך ההליכה, לנשום נכון ועמוק ולזכור ליהנות מכל מה שמסביב.
8. אל תתעצלו והקפידו לבצע מתיחות ותרגילי גמישות לאחר כל הליכה והליכה. ייחסו תשומת לב בעיקר לאזור הברכיים. אגב, אם יש מישהו שאוהב אתכם בנמצא, אל תתביישו לבקש להתפנק בעיסוי כפות רגליים אחת לתקופה. אם התברכתם במישהו כזה, זה יכול לתת לכם אחלה מוטיבציה לצאת להליכה שוב ושוב בתמורה לפינוק הקטן.
9. נסו לשלב את ההליכה בדברים כיפיים עם חברים או משפחה. כך למשל תכננו טיולים משפחתיים משולבי הליכה בארצנו היפה, קנחו הליכות ארוכות עם בן הזוג בפיקניק רומנטי, או צאו לטיול לילי ארוך לכיוון הים עם כלבכם האהוב. העיקר להפוך את החוויה למהנה וכיפית ולהגביר את המוטיבציה לצאת להליכות כמה שיותר, וכמה שפחות לבד.
10. לכו לכו ולכו אל עבר המטרה, אך אל תשכחו ליהנות גם מהדרך. ככל שתשכילו להפוך את חווית ההליכה לנעימה, מגוונת ובלתי משעממת בעליל, כך תמצאו בה יותר ויותר הנאה ותיווכחו שאתם מסוגלים להתמיד בה יותר. הגוף והנפש שלכם יוקירו לכם תודה על זה, ויחזירו לכם טובה, בכל גיל בחיים.

בהצלחה!



לוקחת בהליכה

מאת מקסים שחף

האם מי שטוען שהליכה יותר טובה מריצה צודק, או שמא סתם עצלן? ובעצם, למה לרוץ אם אפשר ללכת? קראו וגלו את התשובה.

רבים טוענים כי ריצה אינה מועילה יותר מהליכה, אולם מתברר כי לא כך הדבר: ריצה מועילה ללב ולכלי דם, למערכת הנשימה ולדופק סדיר. בנוסף, ריצה מסייעת להשגת ירידה במשקל ולשריפה מהירה של קלוריות ושומנים.

מומחים לרפואת ספורט ולפציעות ספורט גורסים כיום כי כמעט ואין ההבדלים בין ריצה לבין הליכה. שתי הפעילויות דומות מאד מבחינת היתרונות הפועלים על מערכות הגוף, כגון מערכת הלב והריאות ומערכת הנשימה. אם כך, מדוע ממליצים רופאים וספורטאים רבים על ריצה ולא על הליכה, אם ממילא שריפת הקלוריות כמעט זהה ואף לכאורה בריצה טמון סיכון גדול יותר של בעיות ברכיים וגם המאמץ גדול יותר?

התשובה טמונה בהשפעות הפסיכולוגיות והמנטאליות של ריצה על האדם. מי שרק מבצע הליכה, לא יזכה ליהנות משכרון תחושת ההתעלות בזמן ריצה ולא ירגיש את תחושת הסיפוק שלאחריה. אמנם מצד אחד קשה הרבה יותר לרוץ, אך מנגד, קל הרבה יותר להתמכר לריצה.

ישנם רבים אשר טועים לחשוב כי ריצה אינה מהווה פעילות בריאה וכי עדיף פשוט ללכת. כיום כבר ניתן לומר בבטחה כי המיתוס השגוי לגבי ריצה, הנתפשת כעיסוק ספורטיבי שאינו בריא, איננו נכון. ריצה היא אכן פעילות אירובית ברמת קושי גבוהה יותר מאשר הליכה ואינה מיועדת לכלל האוכלוסיה, אך אנשים בעלי צורך נפשי או תחרותי או כאלה אשר מונעים מהצורך בשימוש גבוה באנרגיה, יכולים לספק את צרכיהם אלה בעזרת הריצה.

מלבד אנשים בעלי עודף משקל של 10 ק"ג ויותר, אין שום מניעה מכל האחרים לרוץ. חשוב לזכור ולהקפיד על פרמטר של דופק לעומת זמן, להימנע בדופק הנכון לאורך זמן מסוים. מי שאינו יכול לרוץ באופן רציף, מומלץ כי ישלב חצי ק"מ הליכה עם 200 מטר ריצה ובהדרגה יוכל להוסיף מרחק ריצה על חשבון ההליכה, עד שבסופו של דבר יגיע למצב שבו היכולת הגופנית מאפשרת לו לרוץ באופן מלא. למעשה, בכל שבוע רואים שמצליחים לגמוע מרחקים גדולים יותר, ובפחות זמן.

יתרון נוסף של ריצה לעומת הליכה הוא שריצה, מעבר לעובדה שיש בה כדי להעלות את הכושר ולסייע בהפחתת המשקל, עשויה במצבים רבים לסייע אף בהפסקת עישון.

הרגלי תזונה, אכילה או עישון אינם משתנים ישירות על ידי הריצה, אך קרוב לוודאי שכל אדם שירוץ דרך קבע יחדל מעישון, יאכל פחות, ויקפיד על תזונה נכונה, דבר שלא בהכרח יתרחש בקרב אלה המבכרים את ה"דרך הקלה", הלא היא הליכה. בשיחות עם רצים שונים בכל הרמות והגילאים, מתברר כי הטענה השולטת היא כי ריצה מביאה תועלות פסיכולוגיות, תחושה של אנרגיה נפשית וכושר ריכוז מוגברים, כושר עמידה בכאב, כושר שליטה בתחושת הקושי וכמובן, כושר גופני טוב יותר.

ריצה מסייעת לויסות משקל תקין של האדם, ובשילוב של תזונה נכונה ניתן להגשים גם את מטרת הירידה במשקל. ריצה עוזרת לשמירת משקל תקין וכמו כן שורפת יותר קלוריות בזמן קצר יותר לעומת הליכה, מקדמת כושר טוב יותר ומשפרת את היכולת האתלטית. לעניין שילוב תזונה נכונה עם מנהג הריצה, דיאטנים רבים נוהגים להמליץ על שלוש ארוחות מסודרות ביום, עם אכילת פרי בין הארוחות ועל שתיית קפה או משקה אנרגיה כשעה לפני האימון (על מנת לזרז את תהליך שריפת השומנים כמקור אנרגיה).

לעומת הליכה, מחקרים מראים כי בריצה קיימת גם השפעה נכבדת הרבה יותר על שריפת הקלוריות והשומן גם לאחר סיום הפעילות. לאחר כשעה מרגע סיום הריצה מומלץ לאכול מנת פחמימות, כגון פסטה, אורז, תפוח אדמה, לחם ועוד. כמובן שכמות האוכל צריכה להיות מותאמת למשקלו של כל אחד ואחת ולפעילות הגופנית אותה הוא מבצע.

אז נכון שיותר קשה לרוץ מאשר ללכת, וקל וחומר בתחילת דרכו של מתאמן. ואולם כפי שנראה, יתרונותיה של הריצה גדולים מאלה של ההליכה, ואולי דווקא בגלל הקושי והאתגר הטמונים בפעילות זו. בכל מקרה, אין בדברים אלה כדי להוריד מחשיבותה של הליכה, ומי שאינו מסוגל לרוץ, רצוי כי לכל הפחות ימשיך לבצע הליכות מסודרות. אך למי שעומד כוחו, מומלץ בהחלט לנסות ולרוץ ככל יכולתו, וביתר הזמן יבצע הליכה.

סיכום, ניתן לומר כי ריצה "לוקחת בהליכה" הליכה, והליכה עדיפה על ישיבה, והעיקר, בכל מקרה לא לוותר לעצמך ותמיד תמיד לשאוף לבצע פעילות אירובית כלשהי, קבועה ומבוקרת.



העורב ואני

מאת אלי שחף

בואו נגדיר מונח. נקרא לו "העורב". העורב יושב לנו על הכתף כל הזמן, ומביע את דעתו ברעש מחריש אוזניים כל פעם שנהיה קצת קשה. הוא מעניש אתכם בעונשים קשים כל הזמן.

לא חוזרים אלי אחרי ששלחתי המון קורות חיים... אני אפס, אף אחד לא רוצה אותי!

אני מנסה להקים עסק עצמאי.. אבל זה קשה. אני אידיוט, אני גרוע!

למה אכלתי את העוגה הזאת? אני שמן! לעולם לא אצליח לרזות!

אני מנסה לרוץ, אבל זה נורא קשה... למה אני עושה את בכלל?!? אני מפסיק!

לעורב יש דרכים שונות לדבר על ליבכם. כיוון שהוא שם תמיד, הוא מכיר אתכם היטב ויודע להכניס אתכם למקום שנוח לו.

רגע... אין שם באמת עורב...אולי זה בעצם נוח לנו להכנס למקום של ויתור? אנחנו עושים רק מה שטוב לנו, תאמינו לי. אחת הבעיות העיקריות שלנו, היא לקום ולהתאמן. אם זה היה קל, כולם היו עושים את זה, נכון?

לפני כמה שנים גם אנחנו קמנו והתחלנו לרוץ ממצב אפס, כלומר- לא יכולנו לרוץ אפילו דקה אחת כשהתחלנו. מאז חלפו כבר הרבה קילומטרים וגלונים של זיעה, ואנו יכולים לספר לכם שישנם 2 גורמים עיקריים המאפשרים לנו לקום ולהתאמן, ובדרך להוריד במשקל. שניהם חייבים להתקיים זה בצד זה כל הזמן: אמונה והתנהגות.

אמונה

אתם חייבים להאמין שאתם מסוגלים, כיוון שריצה היא 50% מנטלית. האימונים הארוכים הם לא פחות עבור המוח מאשר עבור הגוף. אם הייתם צריכים לרוץ עכשיו כמה ק"מ כדי להציל מישהו שיקר לכם הייתם עושים זאת, לא? מכאן שהשאר בראש.

אחד הסודות המרכזיים הוא השפה בה אנו משתמשים כשאנו מדברים עם עצמנו. רובנו כל הזמן מתרכזים בשלילי: קשה לי, אני לא יכול, אוף, עוד פעם? וכו'. נסו לנסח את הדברים באופן שונה, ובגישה חיובית. לדוגמא:

- איזה כיף, אני הולך להתאמן היום

- אני ארוץ היום 5 דקות רצוף ואצליח.

- הערב ב-8 אני נועל נעלי ספורט והולך להשקיע שעה בעצמי

אני מניח שהרעיון ברור. לא תאמינו כמה זה עוזר, אפילו אם זה נשמע מוזר עכשיו. אגב, זה תקף בכלל בחיים ולא רק בנושא האימונים הספורטיביים. כדאי גם להזכיר שאחרי אימון משתחררים בגוף אנדורפינים וגורמים לכם להרגיש נפלא, כך שקל לשחזר את ההרגשה הטובה.

התנהגות

אין דרך אחרת מלבד להפוך את האימון לרוטינה. חשבו על יום בו אתם הולכים לישון, ולפתע מזכרים שלא צחצחתם שיניים. נכון שתקומו לצחצח? כך בדיוק צריך להתנהג עם ספורט.

היום, שכאתם קמים בבוקר ויוצאים לעבודה, אתם מתיישבים ברכב, מניעים את המנוע, משלבים הילוך ויוצאים לכביש. זו רוטינה שאינה דורשת מחשבה, הרי בזמן הזה אתם צועקים על הילדים או מקשיבים לרדיו. חשבו על תחילת הדרך, כשהייתם נהגים חדשים. כל פעולה כזו הייתה מלווה במחשבה, בבדיקה שלא טעיתם. היום זו רוטינה. כך בדיוק יקרה גם עם אימוני הספורט שלכם.



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

האימון צריך להיות חלק מסדר היום שלכם- בבוקר, בערב, או ב- 4 בבוקר, כשנוח לכם. זה צריך להפוך לרוטינה שלא נוח לכם בלעדיה, כך שאם אתם מפספסים אימון תרגישו אתם "לא בסדר".

אישתי מספרת לי שלפעמים בהעדרי הילדים שואלים אותה אם אני בריצה. המשמעות היא שהם כבר הפנימו שאימון ריצה הוא חלק מסדר היום שלי, כמו "אבא במקלחת" או "אבא בעבודה". כך צריך להיות גם אצלכם. מצב כזה מושג רק בעבודה קשה, אחרי שחזרתם עליו פעמים רבות. אין קיצורי דרך. צריך פשוט לעשות!

עוד מילה קטנה לפני סיום. אנחנו בטוחים הרבה פעמים שקיבלנו החלטה בנושא מסוים. אבל החלטה אינה בעלת ערך כלשהוא אם אינה מלווה בפעולה שתסייע לקידום ההחלטה. אין שום ערך להחליט שאנחנו בדיאטה, או שאנחנו מחפשים עבודה אחרת, או כל דבר אחר, אם איננו עושים כלום בעניין. לכן, אני מציע לכם לקבל החלטה אמיתית, ולקדם את הבריאות שלכם דרך הספורט- זה ישפיע על הכל...

תמיד רצית להתחיל לרוץ אבל פחדת לשאול? קבלו מספר טיפים וכללי אצבע (ברגל) לרוץ המתחיל

אכלת אתמול עוד המבורגר עסיסי ועם כל טיפת שומן שניגרה ממנו אל תוך בטנך, הרגשת את מצפונך הולך ומתייסר? אולי הגיע הזמן לצאת לרחובות ולהתחיל לרוץ קצת.

תחשבו על זה ככה: או שמדובר בהזדמנות פז להשיל מספר קילוגרמים עודפים, לשפר סבולת לב ריאה ולהיכנס לכושר, או שלכל הפחות ההמבורגר השמנוני הבא שתאכלו יהיה טעים יותר אחרי דקות רבות של עמל רב. אגב, אין בדבריי אלו כדי להמליץ למי מכם לצרוך המבורגרים שמנוניים למכביר. מצד שני, אתם בטוח לא צריכים אותי בשביל זה...

אז איך אנחנו מתחילים, אתם שואלים? מצוין, הגעתם למקום הנכון. קבלו מדריך ריצה למתחילים ובו 11 כללים להתחיל את הריצה שלכם ברגל ימין.

מי יודע, אולי עוד תגלו שאתם אוהבים לרוץ?

1. היפטרו מהתירוצים והזכירו לעצמכם תמיד למה אתם עושים את זה

כדי לדעת לאן אנחנו רצים, חשוב תמיד לזכור מאיפה באנו. בשלב זה, סביר להניח שתשובתכם לשאלה זו היא מהכורסה. אם כך, אני בטוחה שאתם מרגישים לפעמים שלא היה מזיק אם הייתם קצת יותר בכושר. ואם אפשר על הדרך להיות גם קצת יותר חטובים, גמישים, בריאים ומסופקים. ודאי חשבתם לא פעם על ריצה (ורק מעצם המחשבה התחלתם להזיע) אך מהי בעצם אותה ריצה, מהן מטרותיה וכיצד רצוי להתחיל לעסוק בה? אל דאגה. אנחנו כאן בשבילכם. לפניכם עשרת הכללים לרוץ המתחיל. ראשית, כדאי להבין מהי ריצה בעצם. הריצה מהווה את צורת התנועה המהירה ביותר של בעלי רגליים. לפי ההגדרה הספורטיבית, ההבדל בין ריצה להליכה הוא שבריצה קיימת נקודת זמן שבה כל הרגליים (במקרה שלנו רק שתיים, אני מקווה) אינן נוגעות בקרקע, בעוד שבהליכה נוגעת לפחות רגל אחת בקרקע בכל זמן נתון.

לריצה יתרונות רבים, בהם שיפור הכושר הגופני וסבולת לב ריאה. טובי הרופאים והמומחים ממליצים לנו לרוץ על מנת לתחזק את גופינו ולשמור על בריאותנו. שישה מיתרונותיה הבולטים ביותר של הריצה, אותם אנו צריכים להזכיר לעצמנו כל הזמן, גם שעה שאנחנו מרגישים עצלנים, מיוזעים, עייפים או חסרי מוטיבציה הנם:

- ריצה מהווה פעילות אירובית המסייעת בשיפור סבולת לב ריאה
- ריצה יעילה לשריפת קלוריות ושומנים ולעיצוב וחיטוב הגוף
- ריצה מספקת ביעילות חמצן לכל הגוף ומשפרת את תהליך חילוף החומרים בגוף
- ריצה משפרת את הכושר הגופני
- ריצה מסייעת בתהליך הירידה במשקל
- ריצה מהווה תירוץ לצאת מהבית, להשתתף בקבוצות ריצה ובתחרויות שונות, ולהכניס אנשים חדשים לחייכם (או לחלופין לשמח מאד את כלבכם, שאף פעם לא יגיד לא לריצה טובה עם בעליו האהובים).

בנוסף, אם תתאמנו מספיק בריצה, תגלו שאתם מצליחים להספיק לתפוס את האוטובוס בעבר השני של הרחוב, ולהתעייף פחות מפעולות ספורטיביות בסיסיות כמו לעלות במדרגות. אפילו הסקס שלכם ישתפר. בעיקר אם תצליחו לשכנע גם את בן הזוג להתחיל לרוץ עמכם.

אז הפסיקו לתרץ והתחילו לשנן ולחשוב על התועלות שבריצה. זה יעודד אתכם לרוץ יותר מהר, יותר חזק, ובכלל, לרוץ יותר.



2. קנו נעלי ריצה טובות

הרגליים שלכם דואגות לכם. אל תשכחו לדאוג להן בחזרה. מצאו יום פנוי ולכו לחנות הנעליים הקרובה לקנות נעלי ריצה איכותיות. השקעה כספית חד פעמית על מוצר איכותי תתברר כשווה את המאמץ, אם אתם חפצים בחוויית ריצה נוחה ובריאה יותר. נעליים בלתי נוחות, חמות, כבדות או מגושמות תהוונה תירוץ מצוין עבורכם לא לצאת לרוץ בעתיד. סביר להניח שבכל מקרה תנסו לחבל בתהליך ותנסו להמציא תירוצים אחרים מדוע לא לרוץ, לכן חשוב שלפחות בגזרת הנעליים נהיה מכוסים. כדאי לשים לב שהמוכר בחנות בודק את צורת כף הרגל שלכם ומתאים את הנעל אליה. נעלי ריצה טובות יסייעו בבלימת זעזועים ויפחיתו את העומס על המפרקים. יש לא מעט אנשים שלמדו להתאהב בריצה, רק בגלל שכל כך אהבו את נעלי הריצה שלהם. בעניין הזה לא כל כך חשוב מה בא קודם, הביצה או התרנגולת, העיקר שתרוצו.

3. חפשו מישהו לרוץ איתו

דרך מצוינת לשמור על המוטיבציה ולהמשיך להתמיד בריצה הנה למצוא פרטנר נוסף שתוכלו לרוץ איתו. קבעו ימים וזמנים קבועים כך שלאף אחד מכם לא יהיה נעים לבטל והיצמדו ללוח הזמנים. הגדירו לעצמכם רשימת יעדים, עקבו אחד אחרי התקדמות השני ואל תוותרו זה לזה. תוכלו אפילו לצ'פר אחד את השני על שיפור בכושר או הורדת ק"ג, ואפילו להתערב על ארוחה (בריאה) או להתחרות ביניהם. יש אנשים שהאתגר והרצון להוכיח את עצמם לזולת מניע אותם להצלחה, ואין בכך רע, קל וחומר לצורכי יריית הפתיחה בתחום. מחקרים רבים מראים שבן זוג לפעילות שומר על רמת המוטיבציה לאורך זמן.

4. חממו את הגוף (במקום את הפיצה בתנור) לפני הריצה

חשוב מאוד תמיד לבצע חימום של הגוף ומתיחות לשרירים בטרם תתחילו לרוץ, אחרת גופכם ירגיש קפוא ופחות משוחרר ואף תסבלו משרירים תפוסים ומכאבים לאחר הריצה. מתחו את השרירים-קישור לאיך לבצע מתיחות לפני ואחרי ריצה ולאחר מכן בצעו הליכה קלה, שהיא דרך מצוינת לחימום, תוך כדי סיבובי כתפיים וידיים. התחילו בקצב מתון והעלו את הקצב בהדרגתיות עד שאתם מתחילים להזיע. ברגע שגופכם כבר חם, אתם מוכנים להיכנס לריצה.

5. התחילו באיטיות והקשיבו לגוף שלכם

כשמתחילים לרוץ בפעם הראשונה בחיים, או אחרי הרבה זמן שלא רצתם, זכרו שהגוף עדיין לא התרגל לתנועה החדשה ולכן יהיה עליכם להתחיל בהדרגתיות. הקשיבו לגוף שלכם (אלא אם כן הוא אומר לכם לא לרוץ לעולם), ואל תביאו את עצמכם למצב של אפיסת כוחות. בשלב ההתחלתי אין לרוץ לאט מדי, כל עוד אתם רצים.

6. שלבו אינטרוואלים במהלך הריצה ואל תיבהלו מזה שאינכם יודעים מה זה אינטרוואל

אחת מהדרכים הטובות ביותר להיכנס לכושר ולהתחיל לשפר את יכולת הריצה שלכם היא ע"י אימון אינטרוואלים. אימון אינטרוואלים (אימון הפוגות) הוא אימון עם מקצבים משתנים, שביניהם יש קטעים אינטנסיוויים וקטעי התאוששות. הקולג' האמריקאי לרפואת ספורט קבע כי אימון אינטרוואלים שורף יותר קלוריות בטווח הקצר בגלל אינטנסיוויות האימון. כך לדוגמה, על כל חמש דקות הליכה, שלבו דקה של ריצה קלה. עם הזמן והתמדתכם באימונים, תוכלו להגדיל את משך זמן הריצה ולהקטין את משך זמן ההליכה. כשתתרגלו לריצה תוכלו לשלב מספר דקות של ריצה קלה עם קצב משתנה של ריצה מהירה.

7. רוצו נכון, השתמשו בטכניקות מדויקות

בדרך כלל למתחילים קשה להירגע בזמן הריצה. הקפידו לשמור על גב זקוף, ראש מורם, ידיים קרובות לגוף ולא מפוזרות, ונסו לא לקפוץ בהיסטריה אלא לרוץ ברגיעה. כל אלה יעזרו לגופכם להיות אפקטיבי ויעיל יותר, ולאורך זמן.



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

8. האטו את הקצב בסוף הריצה

חשוב מאוד בסוף הריצה להקפיד על האטת הקצב בצורה הדרגתית ולא להפסיק את הריצה ברגע אחד. הקפידו ללכת מספר דקות לאחר הריצה בכדי להוריד את הדופק ולהחזירו לדופק מנוחה נורמאלי.

9. הימתחו לאחר הריצה

למרות שמחקרים רבים הראו שהמתחויות בסוף האימון אינן תמיד הכרחיות ביותר, עדיין לא מומלץ לדלג עליהן. מתיחות יעזרו לגופנו לשמור ולשפר את הגמישות, אלסטיות השריר וכמובן לגרום לשרירים להרגיש טוב יותר בסיום הפעילות, ויסייעו בהפחתת התופעה של שרירים תפוסים ומכווצים לאחר פעילות אינטנסיבית.

10. נהלו רישום ומעקב אחר התקדמותכם

כתבו יומן פעילויות ואימונים, שבו אתם מתעדים את זמני הריצה שלכם ואפילו את הדופק. תיעוד של מדדים שכאלה יוכל להראות לכם את אומדן קצב ההתקדמות שלכם, ואף תמיד תוכלו לבחון היכן הייתם לפני חודש והיכן אתם היום. ככל שתכנסו יותר לכושר, כך גם התוצאות ישתפרו והמוטיבציה תעלה. לרציניים שבכם, מומלץ לרכוש שעון-קישור לשעוני דופק שעושה זאת בשבילכם ומודד מדדים שונים כגון דופק, מרחק, מספר צעדים או כמות קלוריות שנשרפה, מתעד ושומר את הנתונים שלכם במשך מספר חודשים.

11. שלבו אימוני כוח

שילוב של אימוני כוח וחזוק שרירי הרגליים, כפי שעושים במכון כושר, יעזור לכם גם בזמן הריצה. תרגילים כמו סקוואט ולאנצ'ים (מכרעים) יכולים לתרום לא מעט לחיזוק שרירי הארבע ראשי ושרירי הירך.

לסיכום: צאו לרוץ, הקשיבו לגוף, אל תתעצלו כשקר בחוץ ואל תפסיקו כשקצת קשה. גם מרתון אינסופי, מתחיל בצעד ריצה קטן ומהווה.



ברכת הברך

מאת מקסים שחף

ריצה גורמת לכאבי ברכיים. האם מדובר במיתוס כוזב שהמציאו עצלנים למיניהם או שמא באמת כואבת (תרתי משמע)?

הגיעה השעה לנפץ מיתוס נפוץ: בניגוד למה שחשבתם, ריצה, רבותי, אינה מזיקה לבריאותכם. היא מזיקה אולי לשומנים בגופכם, לרפיסות בשריריכם ולעצלנות בנפשכם, אך כאבי ברכיים, בעיות פרקים וכאבי שרירים- כל אלו אינם נגרמים כתוצאה מריצה- כך קובע צוות רופאים אמריקאי בעקבות מחקר שארך 14 שנים.

רבים יטענו בפניכם כי ריצה מזיקה לברכיים, זאת למשל בניגוד להליכה, שנחשבת בעיני רבים לבטוחה יותר למפרקי הגוף. מדובר באמירה שגורה וקבועה אותה שמענו רבות, אך עם המחקר החדש נראה כי אין מדובר באמת מדעית, אלא במיתוס כוזב שהלך והשתרש בקרבנו לאורך השנים.

מחקר חדש שנערך במחלקת ריאומטולוגיה באוניברסיטת סטנפורד אשר בדרום קליפורניה, החליט לבחון את הנושא. לטענת החוקרים אשר לקחו חלק במחקר, טענה אותה פרסמו יחד עם ממצאיהם בכתב העת Arthritis Research And Therapy Journal, אנשים מבוגרים המקפידים לרוץ בקביעות, נהנים מפחות בעיות וכאבים במערכת השרירים והשלד, ואף סובלים פחות מבעיות פרקים לעומת אנשים אשר לא הקפידו לרוץ בקביעות.

ד"ר בוני ברוס, מי שעמדה בראש קבוצת החוקרים מאוניברסיטת סטנפורד, ניהלה במשך 14 שנים מעקב אחר 800 אנשים (500 מהם רצו בקביעות ו-300 לא נהגו לרוץ בקביעות) בין הגילאים 50 ל-70.

כאמור, צוות החוקרים מצא כי אותם אלו שהקפידו לרוץ לפחות שש שעות בשבוע סבלו מפחות כאבי שרירים/מערכת השלד כשהגיעו לגילאי ה-60 וה-70 שלהם, ורק 35% מהם סבלו מכאבי פרקים בגילאים אלו (לעומת 43% בקרב אלה שלא רצו).

ד"ר אנג'לה סמית', אורתופדיית מבית הספר לרפואה של אוניברסיטת קייס ווסטרן ריזרב בקליבלנד, אהיו, מסכימה עם מסקנות החוקרים בנוגע ליתרונות הריצה: "ריצה עשויה להחריף בעיות בריאות קיימות, אולם אין הוכחה מחקרית לכך שריצה גורמת לנזקים לבריאות".

ממצאי המחקר של ד"ר ברוס בדבר יתרונותיה של ריצה אל מול הליכה, מצטרפים למחקר זה. קבוצת החוקרים הגיעה למסקנות דומות בכל הנוגע לאפקטיביות שיש לריצה מול הליכה. מסקנתם הייתה שיש להמליץ על ריצה נכונה, ולא על הליכה, כמתכון לחיים בריאים.



לרוץ כמו מכונה

מאת מקסים שחף

אפשר לרוץ בפרטיות במזגן, עם פיג'מה מרופטת, לא חייבים להחמיץ כוכב נולד כשרצים, ואפילו אפשר (אך לא מומלץ) להגניב סנדביץ' תוך כדי: כל היתרונות של הליכון לעומת הליכה או ריצה ברחוב

לא אחת נשאלנו מדוע עדיפה לפעמים הבחירה במכונת הריצה בחדר הכושר או בבית על פני הליכה או ריצה ברחוב? אז מעבר לעובדה שהליכון מצליח להכחיד תירוצי החום/קור/שעמום/בדידות וכו', הוא גם יכול להוות את מדריך הכושר הנמרץ החדש שלנו, בעיקר אם נלחץ עליו בנקודות הנכונות.

בהליכה או ריצה על מכונת הריצה אנו זוכים באפשרות לבחון מדדים חשובים באופן מדויק כגון איזה מרחק עברנו, מה היה הקצב הממוצע של ההתקדמות ומה ההספק שלנו מבחינת זמנים. בנוסף, ניתן לבחור ולהגדיר בהליכון תוכנית אימונים מסוימת, כדוגמת הליכה בשיפועים שונים, וניתן ליהנות מגיוון תוכנית זו מפעם לפעם, גם כדי לשפר את הכושר הגופני, וגם כדי לא להשתעמם.

במרבית מכונות הליכה הקיימות כיום בשוק, ניתן למצוא מד דופק בעזרתו יוכל המתאמן לעקוב אחר הדופק שלו בכל שלב ולכוון את עצמו לדופק המטרה בקלות יתרה. למבוגרים בפרט, מומלץ תמיד לבדוק מהו הדופק בזמן הליכה או הריצה, בייחוד בחלקים המאומצים יותר של הפעילות, ולוודא שדופק זה תואם לדופק המטרה שנקבע עבורם ע"י מאמן.

בנוסף, לכל אדם נוח ללכת או לרוץ בזמן שונה במהלך היום, בהתאם לפעילויותיו, הרגליו ואורח חייו. כל זמן פעילות טומן בחובו יתרונות המיוחדים לו: הליכת בוקר ידועה כממריצה וכמעוררת, מאזנת את הגוף ומהווה נקודת פתיחה דינמית ומאתגרת ליום שבא עלינו לטובה. הליכת הצהריים מפיגה את העייפות, ממריצה את הגוף ומשחררת מלחצי היום, והליכת הערב מרפה מתחים אשר הצטברו במהלך כל היום ותורמת להפגת נדודי שינה ולהשגת שנת לילה רגועה ומאוזנת יותר.

בעזרת נפלאות ההליכון, זוכה כל אדם, בהתאם לאורחות חייו ולזמן הפנוי שלו, לבצע את ההליכה או הריצה שלו בזמן הכי נוח לו, כמה פעמים שימצא לנכון במהלך היום, ללא תלות במזג האוויר או בשעות הפתיחה של חדר הכושר, במידה ומצוי הליכון בביתנו.

בשל הזמינות התמידית הזאת, מתמידי ההליכון מוצאים את עצמם שוקדים פחות על המצאת תירוצים ויותר על ביצוע פעילות גופנית. כך, אחד היתרונות הגדולים ביותר של מכונת ריצה במכון כושר באים לידי ביטוי בייחוד בימי הקיץ הלוהטים ובימי החורף הקרים, ואפשר להתרפק על אוויר ממוזג וטמפרטורה מאוזנת בכל יום בשנה.

יתרון נוסף של הליכה או ריצה על הליכון לעומת ריצה בצדי כבישים או רחובות ראשיים, הוא שהיא שומרת עלינו מנזקי זיהום האוויר, אשר פוגע בבריאותנו מבלי שנשים לב לכך, בפרט בשעת ביצוע פעילות מאומצת. הליכון גם מבטל את הסיכונים של ריצה בחוץ כגון פגיעות מכלי רכב, מטרידים וסוטים (בעיקר רלוונטי לנשים שמתפנות לרוץ רק בשעות הערב כאשר חשוך) ואף מקטין את הסיכון לנפילות ולפציעות.

את תופעת השעמום המלווה לא אחת מתאמנים אשר רצים או הולכים בחוץ, יכול ההליכון לפתור בשל האפשרות לצפות בטלוויזיה כשרצים, לשמוע מוזיקה ואף לדבר בטלפון כשהולכים. אם ברשותכם הליכון בביתכם, הרווחתם כפליים- לא עוד צריך למצוא בייביסיטר או לבקש מבן הזוג להישאר להשגיח על הילדים בשעה שאתם יוצאים לרוץ קצת, אפשר פשוט להשכיב את הילדים, לעלות על ההליכון ולהתחיל לרוץ.

ברוב המקרים, כדאי להתחיל את הפעילות על ההליכון בהליכה מתונה אשר הולכת ומתגברת למשך כרבע שעה, ולאחר מכן להעלות את המהירות בכל כמה דקות בצורה מתונה ואחראית, עם המון הקשבה לגוף. לשיפור הכושר הגופני ממומלץ לבצע גם אימוני אינטרוול. אימון זה משלב פעילות מתונה ופעילות מאומצת ומאפשר ללב לפעום במקצבים שונים, דבר המשפר את יכולת התאוששות של הלב ממאמץ.

כדאי להצטייד בבקבוק מים, וללגום לגימות קטנות לאורך כל זמן ההליכה או הריצה על ההליכון, ולא לשכוח זוג נעליים איכותיות. והמלצה מיוחדת: אין כף גדול יותר מלסיים את היום בכמה דקות של מאמץ מספק על ההליכון, מקלחת, פיפי ולישון כמו ילדים.



האם זה בריא לרוץ? והאם לא נגרם נזק למפרקים במשך הזמן?

מאת מקסים שחף

לריצה יתרונות רבים, בהם שיפור הכושר הגופני וסיבולת לב ריאה. היתרונות הבולטים של הריצה, וחשוב שתכירו אותם:

- ריצה מסייעת בשיפור הסיבולת לב ריאה
- ריצה יעילה לשריפת קלוריות ושומנים
- ריצה מספקת ביעילות חמצן לכל הגוף
- ריצה משפרת את הכושר הגופני
- ריצה מסייעת בתהליך הירידה במשקל

הכנה מתאימה ואימון נכון יסייעו למניעת נזק לגוף ולמפרקים. חיזוק השרירים המרכזיים מסביב למפרקים, חיזוק גב תחתון ושרירי הליבה באזור הבטן יסייעו להקטנת העומס על המפרקים המשתתפים במאמץ הריצה.

לאורך זמן מחקרים מראים שבגיל מתבגר אנשים שביצעו פעילות גופנית צפיפות העצם שלהם גבוהה יותר ולכן הם חשופים לפציעות פחות אז כן זה בריא לרוץ אבל חשוב לעשות זאת נכון.

"אני משחק כדורגל פעמיים בשבוע, החלטתי להעלות את הכושר הגופני שלי והתחלתי לרוץ. האם הנעליים והביגוד שאני משחק עמם כדורגל מתאימות לריצה?"

אחד הדברים החשובים ביותר הוא לשמור על הרגליים במהלך ריצה. בני האדם בנויים שונה מאחד לשני ולכן נעלי הריצה צריכות להיות מותאמות לכל אחד לפי מבנה הרגל השלו וזוויות הקריסה, קשת גדולה או קטנה מידי ומבנה הגפיים בכלל המשפיעים מאוד על האופן שאנו רצים. נעל הריצה אמורה לשמש כתמיכה לרגל ולהגן עליה מפני העומס הגדול המופעל על הגוף בזמן ריצה.

לכן רכישת נעלי ריצה מומלצת רק בחנויות מקצועיות המתמחות בהתאמת נעליים לרצים. שימו לב שהמוכר בחנות בודק את צורת כף הרגל שלכם ומתאים את הנעל אליה.

בדיקת התאמה מקצועית גם כוללת ריצה על משטח ריצה וצילום הגפיים במהלך הריצה, ניתוח צורת הריצה והתאמת נעל שתתמוך את הבעיה אם יש. נעלי ריצה טובות יסייעו בבלימת זעזועים ויפחיתו את העומס על המפרקים.

לגבי הביגוד, בשלב ראשון חשוב הרבה פחות, למרות שריצה עם ביגוד מנדף תהיה נעימה יותר.

"לאחרונה התחלתי לרוץ, אבל אני מרגיש כאבים בבטן משך כל הריצה האם זה קשור לעובדה שאכלתי לפני?"

אכן אכילה לפני ריצה עלולה להכביד על הבטן ואף לגרום לעייפות מאחר והגוף מעכל את הארוחה ובמקביל מתאמץ בריצה וזה לא עובד ביחד ברוב המקרים.

מומלץ להימנע מארוחה כבדה ו/או מבשר כשלוש שעות לפני תחילת ריצה. לעומת זאת, אם לא אכלת כלום רצוי מאד לאכול חטיף אנרגיה ממש בסמוך לריצה. פעולה זו תאפשר לך לעבור את הריצה בקלות יתרה.

חשוב להקפיד לשתות מים לפני הריצה, אם אפשר במהלכה מעט והכי חשוב בסיומה, כדי להחזיר את הנוזלים שהגוף איבד במהלך הריצה.



השינוי בחיך מתחיל עכשיו!

"לאחרונה התחלתי להשתמש בג'ל אנרגיה אולם במהלך הריצה לאחר השימוש בו הרגשתי תחושת בחילה ומחשבי בטן, מה עושים?"

השימוש בג'ל אנרגיה ובתוספי ומזון בכלל מתבצעת לאחר התאמה אישית של המוצר שמתאים לכם ואתם מרגישים עמו בנוח. במקרה הזה המלצת חברים תהיה פחות יעילה מאחר שהדרך הטובה ביותר לדעת אם ואיך זה עובד על הגוף שלכם היא לנסות את זה בעצמכם.

לכן המלצתי לך להחליף את הטעם ואולי גם את החברה ולנסות מוצרים אחרים. מה שחשוב זה לוודא שהג'ל שאתם צורכים מכיל רמת אנרגיה גבוהה, מלחים ומינרלים, אשלגן ומגנזיום החיוניים לגוף מאחר שהוא מאבד מינרלים אלו במהלך הריצה.

"אני כבר כמה זמן חושב על זה והחלטתי היום להירשם למרתון טבריה. אני לא בונה על תוצאה אלא על להשלים את המרחק. הבנתי שלשם מטרה זו לא צריך אימוני איכות אלא רק ריצות נפח בקצב שאותו אני ארוץ במרתון. האם זה נכון?"

אימון נכון ובמיוחד לריצה קשה כמו מרתון צריך להכיל את כל הפרמטרים הנדרשים להכנת הגוף למאמץ הקשה.

אימוני איכות, אימוני אינטרוולים לדוגמא, חשובים לא רק לשיפור המהירות אלא גם לשיפור צריכת החמצן המרבית, שיפור הצריכה האנרגטית של הגוף, עמידה במאמצים גבוהים וממושכים מבחינה פיזית ומנטאלית ועוד.

לכן אמליץ לך על תוכנית אימונים שתכלול את כל המרכיבים הדרושים לעמידה במאמץ כמו ריצת מרתון ובכלל זה, אימוני אינטרוולים, אימוני טמפו, אימוני עליות, אימוני חיזוק, ריצות נפח, אימוני פארטלק (שינויי מהירות) ואימונים נוספים שיביאו אותך לקו המטרה מוכן ככל שניתן.

"אני בן 20 בריא לחלוטין, האם יש צורך בבדיקת ארגומטריה (בדיקת לב במאמץ)?"

בדיקת מאמץ (ארגומטריה) – זאת בדיקה יעילה וזולה, ממנה ניתן להפיק המון אינפורמציה. נניח שלב טוב משול למכונית חדשה עמוסה בארבעה אנשים, מזוודות, ומזגן פועל שעולה לירושלים ב 90 קמ"ש - זה לב טוב, ולא יכול להיות אחרת. כי אחרת, המנוע לא היה מושך. זה בערך הרעיון של בדיקת המאמץ.

אם אתה מגיע לדרגת מאמץ טובה מאוד והדופק עולה – הלב טוב וצינורות הדלק פתוחים, כי אחרת לא היה מגיע מספיק דלק (דם), והמנוע (הלב), היה מקרטע.

בבדיקת המאמץ חוץ מלהתרשם מיכולתך הגופנית, גם עושים לך אקג תוך כדי שאתה מתאמץ. ההנחה עליה מבוססת בבדיקת המאמץ היא שאם כלי הדם סתומים, בזמן המאמץ כאשר צריכת החמצן של הלב עולה, אם אכן יש צינורות דלק סתומים, הלב יסבול מחוסר חמצן (איסכמיה), וזה יבוא לידי ביטוי בשינויי אקג טיפוסיים.

מאידך, אם המנוע טוב וצינורות הדלק פתוחים, גם בדרגת מאמץ גבוהה הלב יקבל מספיק חמצן והאקג יהיה תקין.

עשרות שנות מחקר קליני על מאות אלפי חולים, הראה שלנבדקים שהגיעו לדרגות מאמץ גבוהות ושלא היו להם שינויים בא.ק.ג, יש פרוגנוזה מצוינת – כי הרי לא יכול להיות אחרת - לא יכול להיות שהמכונית עולה במהירות לירושלים עמוסה במזוודות ואנשים וכל זאת עם צינורות דלק סתומים ו/או מנוע דפוק. אם העורקים פתוחים והלב טוב – אז הפרוגנוזה טובה.

בבדיקת המאמץ בודקים מספר פרמטרים: ראשית, רואים אם יש שינויי א.ק.ג המעידים על איסכמיה (לא מגיע מספיק דם), אך גם בודקים את ערכי לחץ הדם במאמץ, הפרעות קצב, תגובת החולה למאמץ (יש כאבים בחזה או לא), וכמובן את היכולת התפקודית – כלומר כמה אתה יכול לרוץ על המכונה עד "שנשפך לך לאגר".

היכולת התפקודית חשובה באותה מידה ולעיתים אף יותר מהפרמטרים האחרים. לנבדקים שלא יכולים לבצע מאמץ יש פרוגנוזה פחות טובה מאלו שמסוגלים להגיע לדרגות מאמץ גבוהות ולא חשובה בדיוק הסיבה. לכן חשוב לבצע את הבדיקה בכל גיל במיוחד לפני תחרות מרתון או פעילות גופנית מאומצת.



"איזה פעילות גופנית הכי מומלצת להורדת היקף המותניים ולחיטוב הבטן?" השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

הפעילות הגופנית המומלצת להורדת המותניים וחיטוב הבטן היא פעילות אירובית כמו ריצה, הליכה מהירה, שחייה, רכיבה על אופניים.
בנוסף, אני ממליץ לעבוד בחדר כושר עם תוכנית ייעודית לחיזוק האזורים שציינת. שילוב של עבודה אירובית, עבודה בחדר כושר ותזונה נכונה יסייעו לך בחיטוב הגוף כולו.



מרוץ מרתון

מאת מקסים שחף

לא כל אחד יכול לרוץ ריצת מרתון. אבל כולנו יכולים לפחות לקרוא עליה קצת...

ריצת מרתון היא ריצה למרחק של 42.195 ק"מ. מקור שמה של הריצה הוא באגדה עממית אודות פידיפיס, שליח אתונאי אשר רץ מהעיר מרתון ועד אתונה בשנת 490 לפנה"ס, על מנת להביא את בשורת הניצחון היווני על הפולש הפרסי בקרב מרתון, ומת מייד לאחר שמסר את הידיעה. למעשה, מעריך הוועד האולימפי הבינלאומי את המרחק משדה הקרב במרתון לאתונה ב-34.5 ק"מ בלבד. כמו-כן, בעדות ההיסטורית של הרודוטוס מופיע סיפור שונה, ולפיו פידיפיס רץ משדה הקרב לא לאתונה, אלא לספרטה על-מנת להזעיק תגבורת, וחזר משם בידיים ריקות. חישוב מרחק הריצה לפי הסיפור של הרודוטוס מראה שפידיפיס עבר כ-450 ק"מ תוך מספר ימים.

קצת הסטוריה

הרעיון של מרוץ המרתון הועלה לראשונה על-ידי מישל ברל שהציע להכליל אותו במשחקים האולימפיים הראשונים בעת החדשה שהתקיימו בשנת 1896 באתונה. יוזם המשחקים, פייר דה קוברטן, והמארגנים היוונים של האירוע קיבלו בהתלהבות את הרעיון.

אורכה של ריצת המרתון לא נקבע מלכתחילה, היות והדגש הושם בעיקר על כך שכל הרצים יעברו את אותו המסלול. בשנים הראשונות של המשחקים האולימפיים השתנה המרחק בכל ארבע שנים - בכל אולימפיאדה על-פי המסלול שנקבע אד הוק.

המוקדמות שנערכו לקראת המשחקים האולימפיים באתונה היו למעשה מרוץ המרתון הרשמי הראשון שהתקיים, ובו ניצח כאלירוס ואסילאקוס בזמן של 3 שעות ו-18 דקות. ספירידון לואיס, שהגיע חמישי במרוץ זה, ניצח לבסוף במרוץ שהתקיים במסגרת המשחקים בזמן של 2:58:50, כולל עצירת ביניים בפונדק מקומי לשתיית כוס יין. מרוץ ראשון זה היה למרחק של 40 ק"מ. בששת האולימפיאדות הבאות, משנת 1900 ועד 1920, התקיים המרוץ לשישה מרחקים שונים. המרחק נקבע לבסוף על-פי אולימפיאדת לונדון.

באולימפיאדת לונדון (1908) נקבע שהמרוץ לאורך 40 ק"מ יחל בטירת וינדזור ויסיימו באצטדיון האולימפי. אולם לאחר קביעת מסלול המרוץ נתבקשו המארגנים לשנותו כך שיעבור בסמוך לארמון המלוכה, וכך נוסף למרחק המקורי "סיבוב" נוסף של 2,195 מטר.

בשנת 1921 אומץ מרחק זה על ידי הפדרציה הבינלאומית לאתלטיקה (IAAF) כמרחק הרשמי לריצות מרתון. מאז תחילתם של המשחקים האולימפיים המודרניים, נוצרה מסורת לפיה מרוץ הגברים הוא האירוע הנועל את המשחקים, כאשר המרוץ מסתיים באצטדיון האולימפי זמן קצר לפני תחילת טקס הנעילה.



מה רצה, מה?

מאת אורנה שחף

יומן ריצה של אשת איש ברזל ומאמן בכיר

בפאריז נפל דבר

אי אפשר לשים את האצבע על רגע מסוים. אלו הם מספר גורמים שהצטרפו למכלול וחברו יחדיו, בנקודת הזמן הזו באפריל 2011, לטריגר אחד גדול, שחרט על לוח ליבי את המילים "אני רוצה לרוץ".

אני רוצה להיות על המסלול, רוצה לזהור עם ההילה הזו שנחה על פניהם של הרצים עם סיומו של מירוץ מוצלח (וכמלווה מתמידה בתחרויות ראיתי הרבה כאלה...) זה גם נראה לי טוב נגד קמטים :-)
זהו החלטתי סופית, אני רוצה לעבור צד, אם כל אחד יכול, אז גם אני יכולה!

מאז הפסקתי לעשן מזה 4 שנים, ניסיתי (לא במאמץ רב) להיכנס לכושר, ללא הצלחה כמובן, כולנו מכירים את התירוצים והסיבות ולכן לא אמנה אותן כאן.

הרי יש לי מאמן אישי, שהוא אישי, אהובי, שותפי לחיים ואב ילדיי, לכאורה לי הכי קל, האמנם?! במהלך השנים שאלו אותי, "איך זה שאת לא נדבקת בחיידק?" "תמיד חייכתי ואמרתי "אני מחוסנת" ובאמת חשבת כך, לא הבנתי את השגעון, אני?? לרוץ?? זה נראה כמו הספורט הכי משעמם שישי! והרצים למרחקים ארוכים, בכלל חשוכי מרפא היו בעייני.

שדה התעופה שרל דה גול, פאריז

אנחנו בדרך הביתה לאחר עוד מסע מוצלח למרתון פאריז, תחושה של התעלות נפש באוויר, של סיפוק אדיר. כל המתאמנים, שלחלקם זהו המרתון הראשון מחייכם.

פתאום שמעתי את עצמי אומרת למקסים, "זהו. החלטתי. גם אני רוצה לרוץ. אני רוצה שתכתוב לי תכנית אימונים. תוך כמה זמן אתה חושב שאפשר להכין אדם שלא עסק בכלל בספורט למרתון?" ומקסים בנושאלנטיות טיפוסית וארומה מקצועית עונה לי "אין שום בעיה, רק תהיי רצינית". כמי שצפה בי לא פעם בריטואל של מתחילה פעילות גופנית, לא מתמידה ומפסיקה, ממנו המשפט הזה נשמע לי פייר אינאף.

אבל אני "החדשה" מאוד רצינית, כבר למחרת שאלתי את המאמן (כן זה קצת מורכב שהאיש שלך הוא גם המאמן שלך) "מה אני עושה היום? מתי אתה כותב לי תכנית?" ומקס מחייך ומנחה אותי לי ללכת שעה ולשלב ריצה של שתי דקות כל רבע שעה. חחחח "קלי קלות!" חשבת לעצמי ואמרתי, "אוקיי. ותכתוב לי כבר תכנית".

יוצאת לאימון הראשון

"אני די בכושר", חשבת לעצמי, בחלוף רבע שעה הראשונה להליכה. המסלולים בקיסריה נאים ומזמינים ואנשים רבים משתמשים בהם, ואהבתי להימצא שם יחד איתם...

ואז הגיע הזמן לעבור לריצה, אני רצה רצה רצה, אוקיי, מתחיל להיות קצת קשה, אין אוויר, וקצת שורף בבית החזה. מציצה בחטף בשעון ומגלה שעברה... דקה!! מה דקה?? אני גוססת פה, ועכשיו עוד דקה שלמה לרוץ? זה קשה! זה לא מה שחשבת... ועוד מחשבות מעכבות ושדים זדוניים שקפצו לי על הכתפיים ורקדו "אמרנו לך! אמרנו לך! למה לך? למה לך?"

תכנית אימונים והפתעה

אז כמו שתבינו מיד השבוע הראשון חלף ועימו הקושי.

שבוע חדש, מקס עובד על המחשב, אני במטבח וכך אנחנו מחליפים מידע כל אחד על מהלך יומו של השני. ואז, כבהערת אגב, מקס מוסר לידיי דף נייר ואומר "הנה התכנית שלך לחודש הקרוב, רשמתי אותך למרתון אמסטרדם. לחצי מרתון. כדי שתהיה לך מטרה. אז תתחילי להתאמן וספרי לכמה שיותר חברים".

בתוך תוכי מחול שדים, כלפי חוץ, עסקים כרגיל. אני שמחה, מתרגשת, שואלת שאלות, בעיקר "מתי זה?" ומתחילה להתאמן..... "אז מתי אמרת שזה???"



תאריך היעד - 16.10.11

בחלוף הימים, מצאתי שלהיצמד לתכנית האימונים ולהתמיד זו מלחמה בפני עצמה, לא פחות קשה מהאימונים עצמם. הבנתי שקיום האימון תלוי במידה רבה במיקום שלו בסדר העדיפויות שלי. ואני נחושה, מוכנה לשלם את המחיר ומדהים איך הכל מסתדר בסוף וכל דבר מוצא את מקומו וזמנו.

אימון קבוצתי ראשון

האמת, אני ממש לא מוכנה לזה. רציתי להתחזק עוד קצת לפני שאני מביישת את עצמי בפני הקבוצה... סוקרת את דמותי במראה לפני היציאה מהבית, כאילו לבדוק האם זה באמת קורה??? ביום החופשי שלי, השכמתי ב-05:00 בבוקר כדי לצאת לאימון שטח? הזוי!!!

דמותי הניבטת מהמראה מאשרת, זה אכן קורה! אני מחייכת לעצמי וחושבת טוב, אז אני אגיע אחרונה, לפחות התלבשתי יפה.

באותו בוקר שעתיים מאוחר יותר, מאושרת ומוצפת שמחה, או שמחה ומוצפת אושר, גיליתי את הכוח הטמון בקבוצה, זה כוח שמושך אותך קדימה, זו חבורה של אנשים יפים שמחזקים ומפרגנים וכמיטב המסורת מתארגנים לארוחת בוקר משותפת לאחר האימון, לפתוח ככה את הסופ"ש, פשוט תענוג!

רצה

אני ממשיכה להתאמן, לבד ועם הקבוצה, משתפרת לאיטי, משפרת את הפלייליסט שלי ומשתדלת להתמיד. אני מתאהבת בריצה ומוצאת בה חוף מבטחים לעצמי ואי של שפיות בים הסוער של היומיום, עד כדי כך מתאהבת שלפספס אימון ממש מרגיז אותי ואני לא אדם שמתרגז בקלות, יש שיגידו סימנים ראשונים להתמכרות...

מחנה אימונים כפר בלום

שוב אני לא מוכנה. רק לפני מס' ימים עברנו לבית חדש, הרוב בארגזים, לא התאמנתי מעל שבוע ובכלל אני לא מבינה מה לקחתי על עצמי חצי מרתון. מה היה רע לרוץ 8 ק"מ?

בדיוק כשאני חושבת להציע למקס שאשאר בבית ומכינה את רשימת היתרונות לכך, הוא מצידו מזרז אותי לארוז ומוודא שלא אשכח כלום....אני גונזת את הרעיון ומתחילה למנות את הסיבות למה כן כדאי לצאת למחנה האימונים:

- לנוח מכל הארגזים
- הבטיחו שנחים
- יהיה זמן להתאמן סוף סוף
- בכל זאת אימון מסכם ויש לי חצי מרתון על הראש
- נחים, כבר אמרתי???

ואכן היה שווה! מעבר לאווירה הטובה בקבוצה, הגיבוש והיציאה מהשגרה. זו הפעם הראשונה שגמעתתי את המרחק של 19 ק"מ בריצה! עובדה זו חיזקה את האמונה שלי בעצמי ביכולת שרכשתי ובתוך תוכי ידעתי, אני מוכנה!

אמסטרדם אוקטובר 2011

אחרי יומיים של התכנסות, התמקמות, התאקלמות (הכוללת איסוף ערכת משתתף) גיבוש ורגיעה, במזג אוויר מושלם לריצה מפציע היום הגדול.

רצי המרתון זינקו כבר בבוקר ואצל רצי החצי, המתח עולה ועולה.

מגיעים לנקודת הזינוק. כל ההתרחשות מסביב, הצבעים, הצלילים והאנשים עטורי המדליות שזה עתה סיימו לגמוע ברגליהם 42.2 מביאים את ההתרגשות לשיאים חדשים.



כל אחד תופס את מקומו (ע"פ זמן תוצאה משוער) ונפרדים באיחולי הצלחה וחיבוקים.

אני מרגישה צורך לצבוט את עצמי, כדי לוודא שלא מדובר בחלום.

אנרגיות מדהימות על המישור המוקף נופים ומבנים הולנדיים ואני שם מרחפת כמעט על המסלול, עם האזניות שלי. מאושרת.

אני רצה בתוך חלום והקילומטרים, מספרם עולה בהדרגה, איזה כיף!!!

המנטרות בראשי מתחלפות כמו משדרי פרסומת ומסלקות כל מחשבה על קושי וכל צל של חשש.

יש! הגענו לפארק (3 ק"מ לסוף המסלול). הלב שלי ממש רוקד בקרבי. אני כל כך קרובה..... ואז מופיעים מולי כמו שני מלאכים - מקסים (שלי) ובני מהקבוצה. הם מלווים אותי בריצה. זה מאוד ריגש אותי! זה כמו שילד קטן נופל אבל הוא מחניק את הבכי ואז הוא פוגש את אמא שלו ואז הכול יוצא...

הרגשתי איך כל האימונים המחשבות הפחדים ההתרגשות המתח והלחץ עולים ומטפסים במעלה הגרון, כמו בועות בבקבוק שמפניה כשהפקק מאיים לקפוץ....

מאה מטרים אחרונים וזהו!

עשיתי את זה!

עשיתי את זה!

חיבוק חזק וגאה ממקסים משחרר את הפקק סופית ואז באות הדמעות...

אבל אלו דמעות של שמפניה. דמעות של אושר סיפוק ותחושת חיים והישג אדירים.

אז מתי ואיפה המרתון הבא???....



השחית וגם רצת?

מאת מקסים שחף

במה שחיה שונה מריצה, מדוע נחשבת השחיה כאומנות, ואיך לגרום לשחיה לעבוד לטובתך?

השחיינים הטובים בעולם נעים במים בחן, חסכוניות וזרימה, בעוד שחיינים מתחילים הם מוזרים, גמלוניים ולא יעילים. עם זאת, כולנו נוכל ללמוד לשחות היטב אם נקדיש את הזמן הדרוש להתמחות בשחיה כאומנות לפני שנתייחס אליה כספורט.

מספר רב של אתלטים המתחרים על היבשה הגיעו למסקנה ששחיה דורשת סוג כלשהו, אקזוטי וחמקמק, של כושר לאחר שחוו חוויה כגון זו. ג'ו, שיכול לרוץ בקלילות 10 קילומטרים, מבלי אפילו להזיע, מחליט באחד הימים לנסות אימון בבריכה. תוך מספר דקות, הוא מתנשף בכבדות ותוהה: "איך אוכל אי פעם להתאמן כמו שצריך, אם אני אפילו לא יכול לעבור 100 מטרים מבלי למות?" חוויות מסוג זה משכנעות אתלטים מבוגרים רבים ששחיה היא ספורט המיועד אך ורק לאלו שהתחרו כילדים ומעלות חשד שהזמן והמאמץ הדרושים לרכישת מיומנות זו, לא ישתלמו.

אך התמקצעות ב"אתגר השחיה" בהחלט שווה את המאמץ. לא רק ששחיה אידיאלית כפעילות משקמת ואימון כושר כולל עבור כמעט כל גיל; שחיה ברמה גבוהה אף מציבה בפני השחיין אפשרויות חדשות, כגון השתתפות בטריאתלון, או הצטרפות לקבוצת מאסטרס. עוד לא יצא לי לפגוש ספורטאי הטוב בתחומי ספורט אחרים, שלא היה ביכולתו ללמוד שחיה ברמה מספקת לשמירה על הכושר או לסיים טריאתלון. כל מה שעליהם לעשות, הוא לשכוח מכל מה שפעילויות אירוביות אחרות לימדו אותם, ברגע שהם נכנסים לבריכה.

כל אחד, מרצים חובבנים ועד משתתפי מרתון מסורים, יודע את האמת הבסיסית הבאה: הוסף מרחק או עצימות ויכולת הריצה שלך תשתפר. אך כששחיינים מתחילים משתמשים באותו היגיון עבור שחיה, הם מהר מאד משיגים את מה שאחד מתלמידי לשעבר כינה: "בינוניות סופנית"; לאחר מספר חודשים, כל כמות של מאמץ, אינה מסייעת כבר להתקדמות.

ולהלן הסיבות: שיאי העולם של ריצת מייל וחצי ושחיית 400 מטר, כמעט זהים. אם היינו רצים עם אלן ווב, אצן המייל הטוב ביותר של ארה"ב, הוא היה מביס אותנו בקלות, אבל כל אצן חובב, על ידי ריצה קלילה ויעילה יוכל להתאים את מספר צעדיו כמעט בדיוק לזה ששוב מבצע בעת ריצת 400 מטרים. אם, מצד שני, שחיין חובב היה מנסה לשחות 100 מטרים עם מחזיק השיא האמריקאי, קליט קלר, לא רק שקליט היה מביס את השחיין בקלילות, אלא, בהנחה שהשחיין היה מצליח לסיים 100 מטרים, ההבדל בין מספר תנועות הידיים של השחיין החובב לזה של קלר היה מדהים. קליט ושחיני עלית אחרים יכולים בקלות לשחות מרחק של 25 מטרים ב-7 עד 8 תנועות (כשסופרים כל כניסה של היד למים כתנועה אחת), בעוד שחיינים חובבנים, בד"כ נדרשים ל-20 עד 25 תנועות על מנת לכסות את אותו מרחק.

השילוש הזה במספר התנועות הוא רק חצי הסיפור. לאצן ברמה עולמית יש יעילות מכנית של 90%, כלומר 90 מכל 100 קלוריות שהוא שורף מייצרות תנועה קדימה, בעוד 10 מבזבזות על חום שריר, חיכוך עם

הקרקע, התנגדות רוח וכו'. בגלל שהמים דחוסים פי 880 מהאוויר ומהווים תווך בלתי יציב להפעלת כוח, שחיין ברמה עולמית הוא בעל יעילות מכנית של 9%, מה שאומר ששחיין חובב הוא בעל יעילות מכנית של 3% במקרה הטוב. לכן, הדרך לשיפור השחיה היא לא לשפר את היכולת להוציא יותר אנרגיה באימונים, אלא לבזבז פחות אנרגיה ע"י שיפור הטכניקה. אפילו אם תוכלו לשפר את היעילות המכנית בקצת, למשל מ-3% ל-4%, זה יתרגם לשיפור של 33% ביכולת השחיה. אין אף תוכנית אימון שיכולה להביא לכאלו הישגים, אבל יצא לי לראות בדרך קבע שחיינים בסדנאות משיגים שיפור כזה בסוף שבוע יחיד.

"ריצה היא ספורט; שחיה היא אומנות"

במה שחיה שונה? בפשטות, ריצה היא פעילות טבעית, בעוד שחיה היא "מאבק טבעי". השחיינים הטובים בעולם נעים במים בחן, חסכוניות וזרימה, בעוד שחיינים מתחילים הם מוזרים, גמלוניים ולא יעילים. אין צורך שתחסירו שעות שינה אם התיאור הזה מתאר גם אתכם; ניסיון האימון הארוך שלי מלמד שמעט מאד אנשים ניחנו ביכולת המולדת לשחות בהרמוניה עם המים. אך מה שעוד למדתי הוא שכל שאר האנשים יכולים ללמוד לשחות לא פחות טוב אם רק נקדיש את הזמן ללמידת השחיה כאומנות לפני שנתייחס אליה כספורט. כשאנחנו מתמקדים בשחיה בעוד ועוד מטרים, אנחנו רק מקבעים מה שאני נוהג לכנות "כישורי מאבק". מה שיש להתמקד בו הוא שחיה לאורך מרחקים קצרים יחסית במהירות איטית, מבלי להיאבק במים או בעצמנו ואז לפתח בסבלנות את היכולת לבצע זאת במרחקים גדלים והולכים, או בקצבים מתגברים באופן הדרגתי.



דברים שלא מספרים לכם בחנויות הנעליים

גרצ'ן ריינולדס - תורגם מאנגלית

בחירת נעלי ספורט לפי מבנה כף הרגל כבר נהפכה לפולחן: מניחים את כף הרגל היחפה על סורק, ועל פי התמונה שמתקבלת, המוכר מזהה נקודות תורפה ומציע לך נעל מתאימה "כמו כפפה". מחקרים חדשים: התאמה אישית לפי מבנה כף הרגל לא תמיד יעילה.

החיפוש הקדחתני אחרי נעל הריצה האולטימטיבית - כזו שתתאים באופן מדויק לרגל, תאפשר לגמוא מרחקים בקלילות ותמנע פציעות - מוכר היטב לחובבי הריצה.

כדי לענות על הצורך במציאת נעל הספורט האולטימטיבית כמה חנויות אף מציעות ללקוחות אמצעי הדמיה ממחשבים, שמאיתרים נקודות תורפה במבנה כף הרגל. על פי התמונה המתקבלת מציעים ללקוח "נעל" שמתאימה לכף רגלו כמו כפפה."

אם גם את או אתה קניתם נעלי ספורט באמצעים הייטקיים, סביר להניח שכמה מחקרים שנערכו באחרונה יבינו אתכם, כמו גם את הספורטאים ואנשי המקצוע בתחום.

איך כל זה התחיל?

לפני מספר שנים, בעקבות העלייה הדרמטית בשיעור הפציעות בשלב הטיורונות, הוסיף הצבא האמריקני בדיקה חדשה לסל הבדיקות שהוא עורך למתגייסים החדשים לשורותיו. כחלק ממערך בדיקות הבריאות, נסרקו כפות רגליהם של החיילים והחיילות הטריים באמצעות מתקן מיוחד עליו הם התבקשו לעמוד ללא תנועה.

הסריקה איפשרה לסווג את מבנה כפות הרגליים לבעלי קשת גבוהה, נמוכה או נורמלית. על פי תוצאות הבדיקה התאימו לחיילים נעלי ספורט. רשויות הצבא קיוו שבאמצעות התאמה אישית של נעלי ספורט למבנה כף רגלו של כל מגויס, הם יצליחו להקטין את כמות הפציעות.

השאלה שעמדה בפני אנשי חיל הרפואה היא: האם התאמת הנעל לפי צורת כף הרגל אכן עובדת? מדובר אמנם בגישה מקובלת בעולם הספורט זה שנים רבות, אבל האם היא באמת תרמה למניעה או ירידה בשיעור הפציעות? את התשובה לשאלה הם חיפשו ב**ספרות הרפואית**, אולם לאכזבתם לא נמצאה תשובה חד משמעית בנושא.

ומה קורה באזרחות: איך בוחרים נעלי ספורט מתאימות?

כאמור, בחירת הנעליים הנכונות אינה נחלתם של אנשי הצבא בלבד. כמעט כל מי שעוסק בספורט בכלל וריצה בפרט באופן שגרתי, מכיר היטב את ההתלבטות הזו. במשך עשרות שנים, אורתופדים, מאמנים, אנשי מכירות והיצרניות המובילות בתחום, המליצו ללקוחותיהם לרכוש נעלי ספורט בהתאם למבנה כפות הרגליים שלהם.

איך מתאימים נעלי ספורט למבנה כף הרגל שלי?

סובלים מקשת נמוכה של כף הרגל, ממליצים בדרך כלל לקנות נעלי ספורט יציבות, (Stability shoes) מתוך מחשבה שהדבר עשוי למנוע אצלם פרונוציה (קריסה של כף הרגל פנימה בשלב הנחיתה על הקרקע)

לאנשים הסובלים מקשת נמוכה של הכף הרגל ואשר בשל כך הנוטים לקריסה חיצונית של כף הרגל, ממליצים בעיקר על נעלי בקרת תנועה. (Motion Control shoes)

לאנשים שכפות רגליהם מאופיינות בקשת נורמלית עד גבוהה ושנוטים להעמיס משקל יתר על העקב, ממליצים לקנות נעלי שיכון זעזועים. (Neutral-Cushioned Shoes) הנעליים הללו מספקות תמיכה מועטה יחסית, אבל מידה מירבית של בלימת זעזועים.



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

האם יש בסיס מדעי להמלצות הללו?

שלושה מחקרים גדולים (שהאחרון שבהם פורסם ב-גיליון יוני 2010 של כתב העת האמריקאי לרפואת ספורט) דיווחו שלא נמצא כל מתאם בין השימוש בנעליים המותאמות אישית למניעת פציעות ספורט. יתירה מכך, התברר ששיעור הפציעות היה אפילו גבוה יותר בקרב חיילים שקיבלו נעליים המותאמות למבנה כף הרגל שלהם. כלומר, נעילת "הנעל הנכונה" רק הגבירה את הסיכונים לפציעה.

לאור הנתונים המפתיעים, גברו מאד הקולות הקוראים לבחון את השאלה האם נעלי הספורט אכן מקיימות את הבטחות היצרניות. עוד קודם לכן, במאמר שפורסם בירחון הבריטי לרפואת ספורט בשנת 2008 קראו מחבריו למומחים להימנע מלהמליץ על נעלי ריצה בהסתמך על מבנה כף הרגל. לטענתם, "ההשפעה האמיתית של נעלי הספורט על סיכוני הפציעה ואיכות הריצה נותרה עמומה."

ב-**מחקר נוסף** שפורסם בירחון זה בסוף חודש יוני השנה, עלו ממצאים הדומים מאד לאלה של הצבא האמריקני. במחקר השתתפו 81 רצות מנוסות למרחקים ארוכים. הן סווגו בהתאם למבנה כפות הרגליים שלהן. כמחצית מהרצות קיבלו נעליים מותאמות למבנה כף הרגל שלהן, בהתאם להנחיות המוכרות. שאר המשתתפות קיבלו נעליים באופן אקראי.

כל הנשים החלו בתוכנית אימונים שנמשכה 23 שבועות לקראת חצי מרתון. בתום התוכנית התברר שכמעט שליש מהרצות החמיצו ימי אימון כתוצאה מכאבים, כשרובן השתייכו לקבוצה שלא הותאמו נעליים על פי מבנה כף הרגל. עוד התברר כי רצות שהשתמשו בנעלי בקרת יציבות נחשפו יותר לפציעות, למרות שבתאיוריה הן היו אמורות להיות מוגנות במידה כזו או אחרת.

איך כדאי לי לבחור נעלי ספורט מתאימות?

המסקנות העולות מהמחקרים החדשים ברורות, גם אם הן לא בדיוק מתיישבות עם התובנות הקיימות בתחום. "פשוט לא ניתן להתייחס למבנה כף הרגל כנתון העיקרי בשיקולי בחירת הנעל המתאימה", אומר ד"ר ברוס ג'ונס, מנהל התוכנית למניעת פציעות באגף בריאות הציבור של הצבא האמריקני ומעורכי המחקר הצבאי. לדבריו, התאמת נעל למבנה כף הרגל היא לא יותר ממיתוס.

עורכו הראשי של מחקר רצות חצי המרתון, ד"ר מייקל רייאן מאוניברסיטת וויסקונסין, טוען לעומת זאת, שהמיתוס צמח והתפשט בעיקר משום שבדברים מסוימים הנעל המותאמת כן "עושה את העבודה". נעלי בקרת תנועה, לדוגמה, אכן תורמות לייצוב התנועה. מחקרים ביומכניים שנערכו ברצים על מסילה הוכיחו שחלה ירידה מסוימת בקריסת הרגל פנימה (פרונציה) בקרב רצים שנעלו נעליים מסוג זה.

הבעיה היא ש"איש אינו יודע האם פרונציה היא אכן הסיבה העיקרית", מוסיף ד"ר ג'ונס. "רק קומץ מחקרים בחנו האם יתר או חסר פרונציה תורמים לפציעות ריצה. יש עדיין תחום אפור רחב למדי בכל הקשור לביומכניקה של הגפיים התחתונות."

אז אם אתם שוקלים לקנות בקרוב נעלי ריצה, מומלץ שתסתמכו בעיקר על התחושות שלכם. "אם המוכר מציע לכם לרכוש נעלי בקרת תנועה, בקשו לנסות גם נעליים יציבות ממליץ ד"ר ריאן. "אם זה אפשרי, בקשו אפילו לצאת לסיבוב ריצה קצר, כל פעם בנעליים אחרות". אם אתם חשים כאבים או חוסר נוחות אחרת, זו כבר סיבה מספקת לפסול נעליים מסוימות ולהעדיף אחרות על פניהן.



איזה ספין

מאת מקסים שחף

הספינינג תפס זה מכבר את מקומו המכובד בעולם ואף הופך פופולארי מיום ליום- המדריך המרעיל, המוסיקה הקצבית, האווירה הספורטיבית, המהירות והריגושים... בואו ללמוד כמה דברים חשובים לפני שתיכנסו לספין

רוב האנשים חייבים כל הזמן להיות בתנועה ולהתקדם. לעומתם, זה מתאמני הספינינג משתדלים אכן להיות בתנועה כל הזמן, אך אינם חותרים להגיע לשום מקום. כלומר, למעט לכושר גופני איתן ולשריפת קלוריות מורחבת.

כמו לכל ספורט אחר, כך גם לספינינג חוקים, אטמוספירה ומרחב פעולה משלו. על מנת להצליח להתמיד ולבצע אימונים לאורך זמן רב, חשוב לדעת כיצד לשמור על צורת פעילות נכונה, נוחות ובריאות, ולא לגרום לעצמכם נזקים.

לא בכדי הולך אימון הספינינג וצובר תאוצה במרבית מכוני הכושר בארץ ובעולם. לאלו מכם שטרם הרימו את הכפפה ומעוניינים להצטרף לספין, להלן מספר עצות בסיסיות לשמירה על הבריאות ולהימנעות מפגיעות ומפציעות מיותרות:

1. הקפידו לבדוק מהי רמת השיעור לפני הרישום. למתחילים חשוב להגיע לשיעור בסיסי המכוון למתחילים.
 2. במידה ואין שיעור בסיסי למתחילים במכון הכושר שלכם, אל תתפתו להצטרף לשיעורים המתקדמים ובקשו מהמדריך הכוונה והדרכה אישית.
 3. ספינינג מהווה פעילות גופנית אינטנסיבית מאד ועם פוטנציאל מדהים להיכנס לכושר ולשרוף קלוריות, אך גם פוטנציאל להזיק לגופכם במידה ולא תקפידו לבצעו ע"פ ההוראות. אף פעם אל תבצעו יותר ממה שאתם מסוגלים. הקפידו להתחיל בהדרגה ולהקשיב לגופכם כל העת. במידה והנחיות המדריך אינן ברורות לכם, אל תתביישו לשאול שוב ושוב ללא היסוס, עד שתבינו בדיוק כיצד לבצע את האימון.
 4. נעלו נעלי התעמלות אשר מותאמות לרכיבה, איכותיות, נוחות ובעלות סוליה קשה.
 5. אל תשכחו להצטייד במגבת ובבקבוק מים לכל אימון ספינינג.
 6. הקפידו להשחיל את הרגל ישרה אל תוך הפדל ולסגור היטב את הרצועה.
 7. כווננו את הכידון, את גובה הכיסא ואת מרחקו למצב שבו תרגישו נוח ותוכלו לפדל בטבעיות ובמינימום עומס על הגב.
 8. במהלך הרכיבה זכרו תמיד שלא לנעול את הברך והשאירו אותה רפויה.
 9. ישנם סוגי אופניים מגוונים למטרות אימון ספינינג, אם אופניים מסוימים אינם מתאימים למימדכם או שאינם חשים בנוח עמם, החליפו את האופניים באופני כושר שונות בגודלן או המיוצרות ע"י יצרן אחר, עד שתמצאו את האופניים שהכי תואמים את הצרכים שלכם.
 10. במידה ואחזית הכידון יוצרת בידכם חיכוך לא נעים, כדאי להצטייד בכפפות מתאימות ולבצע את הרכיבה עמן.
 11. אם במהלך אימון או לאחריו אתם חשים בכאבים או באי נוחות כלשהי בגב או בברכיים, היעזרו במדריך שלכם כדי לכוון את המושב והכידון באופן שונה, או בחנו שוב אם אימון מסוג זה מתאים לגילכם, מצבכם הבריאותי, מבנה גופכם ורמת הכושר הגופני שלכם.
 - במקרה של המשך תחושת אי נוחות קלה, כדאי לנסות להקל מהעומס ולרכוב יותר לאט ופחות מרחק, ואף לעבור לשיעור בסיסי יותר. אם מופיעים כאבים, כדאי לשקול להפסיק את אימון הספינינג ולבצע אימונים לחיזוק שרירי הגב, הרגליים והברכיים, ולנסות ספינינג שוב בעתיד, עם אצבע על הדופק.
 12. מבחינה תזונתית, מומלץ לצרוך לפני האימון כמאתיים חמישים גרמים של פחמימות- חטיף אנרגיה או קערית קורנפלקס מהווים אופציה טובה לכך. אם האימון נמשך מעל לשעה, כדאי לצרוך ג'ל אנרגיה או משקה אנרגיה תוך כדי האימון.
- זכרו לשמור על הבריאות תוך כדי שאתם שומרים על הכושר, ושיהיה לכולם ספין נפלא! ואחרי שהתנסיתם ונהניתם נסו את הדבר האמיתי: רכיבה בחוץ. מזג האוויר עכשיו מצויין והספינינג תמיד יוכל להישאר אופציה לחורף.



בעיניים עצומות

מאת מקסים שחף

מחקרים מוכיחים כי הגדלת מכסת שעות השינה של ספורטאים, מביאה לשיפור ברמת הביצוע, שיפור האנרגטיות ושיפור במצב הרוח. בהמשך 12 טיפים לשינה טובה. בהחלט כדאי לישון על זה...

זה מכבר הוכיחו מחקרים כי ספורטאים אשר הגדילו את מכסת שעות השינה שלהם, השיגו שיפור ניכר ברמת הביצוע. כך פורסם בוועידה אשר עסקה בשינה. חרף שמחקרים רבים הוכיחו את הקשר שבין חוסר בשעות שינה לבין ירידה בתפקודים הקוגניטיביים וכן פגיעה במצב הרוח וביכולות הביצועיות, מעט מאד מחקרים בחנו את ההשפעה של תוספת שעות שינה על מרכיבים אלה. הקשר שבין עודף שעות שינה לבין יכולת הביצוע הספורטיבית לא נבדק כמעט בכלל.

במחקר שנערך באוניברסיטת סטנפורד נדגמו שישה שחקני כדורסל מנבחרת האוניברסיטה. השחקנים התבקשו לשמור על הרגלי השינה שלהם במשך ארבעה עשר ימים שלאחריהם יוסיפו שעות שינה ככל שיתאפשר להם. כדי להעריך האם הארכת השינה שיפרה את היכולת הספורטיבית של השחקנים, נבחנו האחרונים בריצה ובקליעות לסל, תוך בחינת אחוזי הקליעה של כל אחד מהם.

ממצאי המחקר עלה כי שיפור משמעותי ברמת הביצוע, הן במאוז והן באחוזי הקליעה, הושג לאחר התקופה בה האריכו השחקנים את מכסת שעות הינה שלהם. כמו כן, השחקנים עצמם דיווחו על שיפור ברמת האנרגטיות שלהם, על ירידה ברמת העייפות שלהם, ועל שיפור כללי במצב הרוח.

המחקר הנוכחי, חרף המגבלות הרבות שלו, מצביע על כך שישנה סבירות כי תוספת שעות שינה משפרת את הביצועים הספורטיביים (במקרה זה, של שחקני כדורסל מקצועיים צעירים).

כידוע, גם בהיבט כללי, מכסת שעות השינה לה זוכה אדם משפיעה על הבריאות הפיזית, על התחושה הרגשית, על היכולות המנטאליות ועל כושר היצירה. מחקרים שנעשו בתחום הראו כי חוסר בשעות שינה עלול לגרום לבעיות בריאותיות חמורות ובהן הגברת הסיכון ללקות בדיכאון, לעודד היווצרות בעיית השמנה, לפתח מחלות לב וכלי דם וכן סוכרת.

המלצת המומחים היא כי אדם בוגר ידאג לישון בין שבע לשמונה שעות שינה מדי לילה. כמות כזו של שעות תבטיח בריאות טובה וביצוע אופטימאלי של משימות.

אנשים החוששים כי הם סובלים מהפרעות שינה, מומלץ כי יוועצו ברופא המשפחה, אשר עשוי להפנות אותם לאבחון אצל רופא המתמחה בבעיות שינה.

* ממצאי המחקר פורסמו במקור באתר מכון וינגייט.

כללים לשינה טובה:

- יש לשאוף ללכת לישון ולהתעורר בשעות קבועות בכל יום. קיימת חשיבות לסדירות שעות השינה ולהרגלי השינה.
- יש לחתור לסביבת שינה נוחה וחסרת הפרעות ורעשים ככל הניתן. טמפרטורת החדר צריכה להיות נעימה.
- יש להגביל את הזמן בו אנו נמצאים מיטה אך ורק למטרות שינה. לאחר שהתעוררת, אל תתכרבל ותתעצל אלא צא מהמיטה וחזור אליה רק כאשר אתה מוכן לשינה. הסיבה לכך נעוצה במניעת למידה של "אל שינה".
- יש להימנע מכפיית שינה בכוח - ככל שתתאמץ יותר להירדם, כך יתגברו הלחץ ורמת העוררות שלך והשינה תתרחק. כשאתה מתקשה להירדם, קרא ספר או צפה בטלוויזיה עד שתתעייף, או קום מהמיטה וחזור אליה רק כשאתה עייף.
- לא מומלץ לבצע פעילות גופנית בשעות שלפני השינה, מכיוון שהיא מעוררת.



6. יש להימנע מצריכת קפאין, ניקוטין ואלכוהול לפני השינה, מכיוון שמהווים חומרים מעוררים. יש לזכור כי תוצרי הפירוק של הקפאין הם המעוררים, והרמה שלהם בדם מגיעה לשיאה רק כעבור כשעה מרגע השתייה. לכן הטענה של רבים, כי הקפה אינו מפריע להם כלל בהרדמות, יש בה מן האמת אם נלך לישון מייד לאחר שתיית הקפה. לאלכוהול השפעה מיידית מרדימה, ולכן אלו השותים כוסית וודקה לפני השינה עשויים להרגיש מוכנים יותר לשינה. אך כמו הקפאין, כך גם האלכוהול - לתוצרי פירוק האלכוהול בגוף השפעה מעוררת.
7. יש להימנע מאכילת ארוחה כבדה לפני השינה. רעב בהחלט מפריע להירדמות ולכן אם ברצונך להשביע את רעבונוך, מומלץ לאכול מזון על בסיס חלבונים ולהימנע ממזון שומני או מזון הרווי בכמויות גדולות של סוכרים. חלב עשוי לסייע בהרדמות.
8. כדאי להימנע מהרגלים "רעים" כגון צפייה בטלוויזיה שסוחפת אותנו אל השעות הקטנות של הלילה או "בדיקת" תכולת המקרר כשלא נרדמים או כשמקיצים משינה...
9. יש להימנע מצריכת כמויות גדולות של נוזלים לפני השינה.
10. כדאי להימנע משנת צהריים, המהווה את אחד האויבים הגדולים של שנת הלילה אצל האנשים הסובלים מנדודי שינה.
11. אם עבר עליך לילה ללא שינה או עם מעט שינה, הימנע מלהשלים שעות ביום שלמחרת. הדבר עלול ליצור שיבוש במחזורי השינה והערות ולהחמיר את נדודי השינה.
12. יש לחתור לשינה רצופה של 7-8 שעות בלילה לאדם בגיר, זאת למען הבטחת בריאות טובה וביצוע אופטימאלי של משימות. כמו כן, כאמור הגדלת מכסת שעות השינה בלילה, תועיל לביצוע פעילויות גופניות וספורטיביות בצורה טובה יותר, העלאת מצב הרוח והקטנת העייפות.



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

רזית - נשמרת!

מאת מקסים שחף

כולם רוצים להיות רזים וחטובים. אך כפי שתקראו במאמר זה, להפחתת משקל יש יתרונות נוספים ובהם- היא מסייעת בהפחתה או במניעה של פציעות ספורט.

היתרונות בשמירת משקל תקין הינם רבים ומגוונים ובהם:

- מניעת מחלות לב ויתר לחץ דם
- מניעת סוכרת
- הורדת לחץ דם
- שיפור איכות השינה
- ועוד...

אבל יתרון נוסף טמון בשמירה על משקל גוף תקין והוא השפעתו על הפחתה או מניעה של פציעות הנוסעות מפעילות ספורטיבית.

אז כיצד הפחתת משקל מונעת פציעות ספורט?

בזמן פעילות גופנית הגוף נמצא תחת עומס כבד מאוד. כוחות המגע בזמן ריצה על השרירים, הרצועות והגידים יכולים להגיע לעד פי 7 ממשקל גופך! בזמן ריצה (וגם בזמן הליכה) ישנו עומס גדול על העקבים, ברכיים, אגן וגב תחתון. על ידי הפחתת משקל גופך, גם רק בכמה אחוזים בודדים אתם תראו שינויים חיוביים בשני מישורים:

1. תהיה ירידה בכאבים כרוניים משימוש יתר (OVER USE) בברכיים, בשוק, בגב התחתון ובאזור האגן. על ידי הפחתת המשקל, שגופך צריך לסחוב, אתה גם תפחית את העומס והמתח מהשרירים והמפרקים, אשר בסופו של דבר יובילו להפחתת כמות/סיכוי הפציעות.

2. תהיה הפחתה משמעותית בסוג פציעות אקוטיות ACUTE (טראומה), כמו נקעים או/ו קרעים בשרירים.

אוקיי, אתם אומרים, כבר מזמן השתכנענו שכדאי לשמור על משקל גוף תקין.



מיתוסים בתזונה

מאת מקסים שחף

לאכול בלילה – מותר או אסור? האם מומלץ לדלג על ארוחת הבוקר? בדיאטה אסור לאכול פחמימות? מהו אינדקס גליקמי? בואו נעשה סדר בהרגלי התזונה שלכם וננפץ כמה מיתוסים בדרך.

בואו ונודה בינינו לבין עצמנו: עשינו יותר מדיאטה אחת בחיים.

יותר נכון לומר: עשינו דיאטה אחת שחזרה על עצמה הרבה פעמים במהלך חיינו. בכל פעם נשבענו שזו הפעם האחרונה, שהפעם נקפיד ונשמור על הגזרה. בכל שני וחמישי שמענו שמועה כזו או אחרת, או נחשפנו לפרסומת חדשה שמבטיחה את הדיאטה האולטימטיבית..

החלטנו, שינסנו מותניים, התנהגנו בדיוק על פי הכללים... ונשברנו! איך הפכנו לסוג של אקורדיון? למה לא הצלחנו לשמור על המשקל? למה חזרנו למשקל ההתחלתי ואף עברנו אותו?

התשובה פשוטה. אנו חסרים כמה דברים: סבלנות, חשדנות, חריצות וראש פתוח. אנו רוצים תוצאות מיידיות, מאמינים כמו פתי לכל מיני פרסומות של "השלתי 20 קילו בחודש ללא מאמץ" וסולדים מדברים שדווקא כן עוזרים (כמו ספורט למשל).

עודף שומן, מעבר לכך שאינו אסתטי, מסוכן לבריאותינו. למרות זאת, אף אחד לא התחיל דיאטה כי הוא רצה למנוע מחלות לב וכלי דם, סוגי סרטן שונים וסוכרת של מבוגרים, אלא מפני שהוא "רצה להראות טוב". וכך התחיל כל העסק להתגלגל: אנשי שיווק יצירתיים גילו את הנקודה החלשה והתחילו למכור לנו סיפורים על דיאטות קסם. אותם אלא שנפלו בפח היו מתוסכלים וגררו אחרים אל עבר הבור אליו נפלו וכך צמחו המיתוסים, שמביעים הרבה כעסים, ייאוש, מרמור ועצלות. הבעיה של המיתוסים היא שהם נשמעים כל כך משכנעים וצריך באמת להגדיל ראש כדי לבדוק אותם.

כדי להוריד מהר במשקל מומלץ לאכול כמה שפחות קלוריות

לא נכון! אחת הטעויות הנפוצות בתחום הדיאטה. אנו רוצים להשיג תוצאות כאן ועכשיו ולכן חושבים שכל שנצמצם בקלוריות נקבל תוצאות מהירות יותר. אנו אוכלים מספר מגוון של קלוריות, סובלים, משכנעים את עצמנו שחובה להתענות בדרך אל האושר ואז קורים שני דברים: או שנשברים מיד (נפוץ יותר) או שמגיעים ל"אושר" וחושבים שעכשיו מותר הכול (פחות נפוץ).

בשורה מעודדת לנשברים מיד: זה לא מפני שאתם מפונקים. גוף האדם לא בנוי לעמוד בלחצים כאלה. הגוף זקוק ללא פחות מ-1,200 קלוריות יומיות לנשים ו-1,600 קלוריות יומיות לגברים כדי לחיות (לחיות ברמה של לנשום, ועוד לא התחלנו לזוז). בואו ונעשה חשבון פשוט וגס: בפעולה הכי "עצלה" שלנו – שינה, גופינו שורף בממוצע כקלוריה אחת בדקה 60. קלוריות בשעה. כ-1,400 קלוריות ביממה!

בדיאטה אסור לאכול פחמימות וצריך לאכול חלבונים

לא נכון! הגוף שלנו נזקק לכל אבות המזון: מינרלים, ויטמינים, חלבונים, פחמימות ושומנים. השאלה היא הכמות הנצרכת מכל דבר. האובססיות הזאת בצריכת ירקות ופירות שאנשים נוקטים למען הרזיה עד כדי נטישת כל מזון אחר מקוממת. חשוב לזכור שבאורח החיים החדש שאנו רוצים לסגל לעצמנו נאכל גם ירקות ופירות, אך לא רק ירקות ופירות.

הכול שאלה של מיונים. ברגע שאנחנו יודעים "לשחק": לבחור לעצמנו מבין קבוצת המזון את המאכלים. האהובים עלינו ולאכול מהם את המינון הנדרש – הקלף בידינו והנה עשינו עוד צעד אל אורח החיים הבריא.



בדיאטה אסור לאכול פחמימות

לא נכון! פחמימה היא חלק מאבות המזון שלנו – גלוקוז (תוצר של כל פחמימה) הכרחי לקיום כל הרקמות בגוף, בראש ובראשונה במוח. אם לא נאכל פחמימות הגוף יאלץ לפרקם מהשריר ואת מה שקורה כשהגוף "לוקח" מהשריר אתם כבר יודעים. וואלה יופי, תקטרו, אבל אנחנו משמינים בגלל הגלוקוז הזה!

ישנה החלוקה הרווחת של פחמימות פשוטות (סוכרים) ופחמימות מורכבות. אולם יש גם את האינדקס הגליקמי של המזונות. זוהי רמת הסוכר בדם המתקבלת עקב אכילת 50 גרם פחמימות זמינות. גלוקוז הוא הפחמימה בעלת אפקט השחרור הגבוה ביותר, ולכן משווים את שאר המאכלים אליו בדירוג של 0 עד 100, בהתאם להשפעתם על רמת הסוכר בדם. אינדקס גבוה פירושו שחרור מהיר של הסוכר. אינדקס נמוך פירושו פירוק איטי שגורם לשחרור איטי של הסוכר. מזונות אלה, בעלי השחרור הנמוך, עוזרים לשריפה מוגברת של שומן ולפירוק מינימאלי של שריר וכמו כן גורמים לתחושת שובע ועל כן מומלץ לאכול מהם.

אפשר לדלג על ארוחת הבוקר כדי לחסוך קלוריות

לא נכון! מי שהמציא את השטות הזאת לא רק רוצה שלא נרזה, אלא רוצה שעוד יותר נשמין. סיכמנו כבר מקודם שאין מצב כזה "לחסוך קלוריות" כי הגוף זקוק למנת קלוריות סבירה כדי לחיות, נכון? יפה. עכשיו, ארוחת הבוקר היא הדלק העיקרי של האדם בתחילת היום. כיוון שגוף האדם מתעורר ממצב של צום, יש צורך באנרגיה מיידית למען המשך תפקוד תקין. אנשים שלא אוכלים בבוקר נוטים לעצבנות ומתח כשמגיעה שעת הצהריים הגוף זועק "רוצה אנרגיה!" ואנו מאבדים את השליטה וזוללים.

כשאנו אוכלים ארוחת בוקר מלאה אנו רגועים ומתפקדים טוב כי אנו שבעים ולא חושבים על אוכל. נמצא שארוחת הבוקר הטובה והמזינה ביותר היא קערת דגנים מלאים שניתן לאכול אותה עם חלב או יוגורט (בעלי אינדקס גליקמי נמוך).

אסור לאכול משעה מסוימת בערב

לא נכון! סיכמנו כבר שאנחנו לא בעונש! אז כמו שזרקנו את המילה דיאטה לפח בואו ונזרוק את המילה אסור. אין אסור, יש רצוי, יש אפשר, יש כדאי, יש מילים חיוביות. חוץ מזה, השעות כאן לא קובעות כלום, הרי הגוף שורף קלוריות 24 שעות ביממה. אם אנו למשל אוכלים ארוחת ערב ב-19:30 כי "אסור" לאכול משעה 20:00, הולכים לישון ב-23:00 וקמים למחרת ב-7:00, יש לנו כמעט 12 שעות של צום! פרי ו-1-2 עוגיות שיבולת שועל ללא סוכר. 100-150 הקלוריות הללו לפני השינה לא ישמינו אותנו אלא יגרמו לנו ללכת לישון רגועים ולא לקום באמצע הלילה (מומלץ לאכול שיבולת שועל לפני השינה בגלל האינדקס הגליקמי).

כשהקיבה גדלה היא דורשת להתמלא כל הזמן מחדש

לא נכון! זה נשמע תירוץ של מישהו בעל עודף משקל כרוני, שעדיין לא יכול להודות שהוא שונא ירקות ומצא אחלה תירוץ לתחושת הרעב שלו. לאדם כזה הייתי אומר חביבי, הרעב שלך הוא לא תוצאה של הקיבה הגדולה שלך שהתרגלת אליה (קיבה יכולה להתכווץ ולהתרגל לכמות מזון זו או אחרת), אלא נובע מהמאכלים בעלי אינדקס גליקמי גבוה שאתה צורך בכמויות מטורפות, שמתפרקים כאמור מהר במחזור הדם ולכן אתה לא שבע. לא קיבה גדולה ולא נעליים!

כדורים (גלולות למניעת הריון) עושים אותי שמנה

לא נכון! לא חביבתי, לא הכדורים "עושים" אותך שמנה. נכון שאחד מתופעות הלוואי של גלולות למניעת הריון היא עליה קטנה במשקל מפני שבגלולה יש אסטרוגן ופרוגסטרון. אלה הורמוני מין נשיים שעליה ברמתם בגוף גורמת לתופעות הדומות להריון: אסטרוגן גורם לעליה בתיאבון ופרוגסטרון למעט הצטברות נוזלים. השומן לא מגיע מההורמונים, השומן מגיע מהאוכל. כמות ההורמונים שיש בגלולות מהדור האחרון היא מינימלית. הגוף מסתגל לרמה ההורמונאלית החדשה לאחר מספר חודשים. לכן, אם אוכלים מאוזן ובריא עושים פעילות גופנית הגלולות לא יורגשו.



יש לי מבנה שמן / יש לי עצמות כבדות

לא נכון! אחלה תירוץ להרמת ידיים. מבנה שמן? נכון שיש מבנה גוף צר, בינוני ורחב, נכון שיש טיפוסים שחילוף החומרים שלהם מהיר יותר ופחות, אבל כשאנו צוברים עודף שומן זה לא בגלל המבנה או מסת העצם ולא מפני שהגורל אכזר, זה מפני שאנחנו עצלנים ואוכלים יותר מדי.

מדובר באנשים שנוטים לטיפוס האנדומורפי: עגלגלים, אחוז שומן גבוה, מפרקים רחבים וחילוף חומרים איטי. הם מפתחים עודף משקל בניגוד לאנשים הנוטים לטיפוס האקטומורפי (מסת שריר נמוכה, מפרקים קטנים וחילוף חומרים מהיר) או אנשים הנוטים לטיפוס המזומורפי (אתלטים, שריריים, אחוז שומן נמוך, אחוז שריר גבוה וחילוף חומרים מהיר). (זאת לא גזרה משמיים ואם אוכלים בריא ועוסקים בפעילות גופנית אפשר גם לנצח את "מבנה הגוף השמן".

עודף שומן הוא חלק מההתבגרות

לא נכון! גמרתם להאשים את המבנה, התחלתם להאשים את הגיל? נכון, כשהיינו ילדים היה לנו הרבה יותר קל לרזות והתשובה היא שוב חילוף החומרים. חילוף החומרים בילדותנו הוא מהיר מאוד ולכן אנו נוטים לשרוף הרבה קלוריות ולאגור פחות שומן, לכן אחוז השומן בגופינו נמוך. אולם, כאמור קצב חילוף החומרים יורד עם הגיל כתוצאה מאיבוד מסת שריר, הגוף נוטה לצבור יותר שומן ואז אנו משמינים. זאת ניתן לשפר על ידי פעילות גופנית משולבת: אימון אירובי ואימון כוח.

לא משנה כמה סוגי דיאטות אני אעשה, אני תמיד משמין בחזרה

לא נכון! נתחיל בבדיחה על דיאטת הבצל, שהתגלתה כדיאטת הקסם הכי יעילה: תאכלו כל היום בצל, ותסריחו כל כך עד שאף אחד לא יתקרב אליכם. מרחוק, כולנו נראים רזים.

וברצינות – מתי נלמד לקח? אנו רוצים הכול מהר ומתפתים לכדורים ולאבקות ותה טיבטי והשד יודע מה. גם אחרי הפעם האלף שניסינו וכשלנו שוב אנו מתפתים כי "הנה נמצאה הנוסחה שממסה שומן ומרזת חילוף חומרים". וכן, דיאטות כרוב, חסה ובכלל מזון לשפנים גם לא עובדת. שום "דיאטת קסמים" לא עובדת.

והנה חזרנו לשיעור טבע: אדם נולד עם כמות תאי שומן מסוימים אותו ירש מהוריו. כשהוא גדל וצובר עודפים, מתחלקים תאי השומן שלו מפני שיש צורך בעוד תאים כדי לאכסן את כמות השומן הרבה. כשאדם מרזה, מתרוקנים תאי השומן מתוכנם, אך התאים נותרים. תאים אלה יישארו איתנו לכל ימי חיינו, וניתן להסירם רק בניתוח שאיבת שומן. כלומר – כשאדם שב לסורו ואוכל לא בריא ולא מאוזן לאורך כל חייו שבים תאים אלה ומתמלאים והסיפור חוזר על עצמו. הפעם – חייבים לעשות לזה סוף!

לחם מחיטה מלאה אינו משמין ביחס ללחם לבן

לא נכון! אמנם לחם מחיטה מלאה נחשב בריא יותר מבחינות רבות (עשיר בסיבים תזונתיים מה שמביא לויסות רמת הסוכר בדם, יותר ויטמינים ומינרלים...) אבל את ההבדל העיקרי בכמות הקלוריות לפרוסה (צריכת קלוריות עודפת היא הגורם העיקרי להשמנה) אנו עושים בין לחם קל (מלא או לבן) ללחם רגיל. פרוסת לחם רגיל מכילה פי שתיים מהקלוריות מלחם קל.

אם אתה חש תשוקה למזון מסוים, כנראה שיש לך חסר בו בגוף

לא נכון! אם זה היה נכון, כולנו היינו צורכים יותר פירות וירקות ואוכלים בכמויות מדויקות יותר כדי לווסת חסרים תזונתיים, מה שלא קורה בפועל. כך גם למעשה לא היינו עדים עד כדי כך לתופעת ההשמנה, שכן היינו אוכלים רק על פי מה שחסר, ללא עודפים. אם אנו חשים חשקים טורדניים בשעות מסוימות ביום (או בלילה) יש לנסות לחפש את הסיבה האמיתית מדוע וכתוצאה ממה החשקים הללו קורים (הרגלים ישנים ועקשניים, התניות שנוצרו במהלך השנים וכו'..) ולראות כיצד ניתן לטפל עם מסגרת טיפולית נכונה.



אכילת מזונות ללא כולסטרול, בריאה ללב ולכלי הדם

לא מדויק. כשמדובר על מניעת מחלות קרדיווסקולאריות (שקשורות ללב ולכלי הדם), הדבר העיקרי שאנו מעוניינים לשמור עליו הוא רמות כולסטרול ושומנים (כולסטרול כללי LDL, HDL, וטריגליצרידים) תקינות בדם.

ומה בתזונה, הרכיבים הדומיננטיים המשפיעים על רמות אלו? בעיקר כמות השומן ובפרט השומן הרווי והטרנס שבתפריט, ופחות הכולסטרול עצמו שנמצא במזונות. אין זה אומר שניתן כעת לאכול חלמוני ביצה ללא הגבלה אך עם זאת, אין להירתע מביצה פעם ביום למרות שיש בה בין 200 – 300 מ"ג כולסטרול (תלוי בגודל).

מה שחשוב יותר להקפיד עליו בתפריט, הוא צמצום כמות השומן הרווי: כך למשל מומלץ יותר להגביל את כמות השימוש בחמאה, מרגרינות קשות, גבינות שמנות, שוקולדים, קוקוס ועוד.. ולהקפיד להשתמש בשומנים בריאים יותר כמו שמן זית, קנולה, אבוקדו, טחינה, ואגוזים שיש להם השפעה חיובית על הלב וכלי הדם. כך שגם אם אנחנו נתקלים בעוגיות או וופלים שמצוינת עליהם התווית התזונתית: "ללא כולסטרול", יש להניח כי יש בהם כמות לא מבוטלת של שומן רווי כתוצאה משימוש במרגרינה (שאמנם אין בה כולסטרול, אך יש בה הרבה מאוד שומן רווי) וזה בסופו של דבר, מה שחשוב לבדוק.

אם המוצר הוא טבעי הוא אוטומטית בריא

לא בהכרח נכון. גם סוכר וקפה הם טבעיים אך לא ממש נחשבים מזונות של בריאות.

טוסט או צנים מכילים פחות קלוריות מלחם רגיל

לא נכון! כאשר אנו הופכים את הלחם הטרי לטוסט, המרכיב היחיד הנעלם ממנו הוא המים. המים מטבעם הם נטולי קלוריות, ולכן אין זה משנה אם אוכלים לחם טרי או צנים.

בתפוח אדום ובתפוח ירוק ישנן אותה כמות קלוריות ואותה כמות סוכר

נכון. אמנם, תפוח ירוק הוא חמצמץ יותר מתפוח אדום אך כמות הסוכר בשניהם היא זהה, וכך גם כמות הקלוריות. כמות הקלוריות בתפוח עץ קטן, אדום או ירוק, היא כ-60 קלוריות.

דבש דומה לסוכר חום וגם לסוכר לבן מבחינת ערכו התזונתי

נכון. בין דבש, סוכר חום או סוכר לבן לא קיים כל הבדל. כל אחד מהם שייך, למעשה, לקבוצת הסוכרים הפשוטים, ומסיבה זו, מומלץ ביותר להמעיט בצריכתם בכל מקרה.

כמות הסוכר בלימון שונה מכמות הסוכר בפירות אחרים

לא נכון! בלימון ישנה, פחות או יותר, כמות סוכר זהה לכמות הסוכר בכל פרי אחר, למרות שהוא מכיל כמות גדולה של חומצת לימון המטשטשת את מתיקות הסוכר שבו.

זיתים וביצים שייכים לאותה המשפחה

לא נכון! זיתים וביצים שייכים לשתי משפחות נפרדות לחלוטין של קבוצות מזון שונות, ואינם מחליפים זה את זה. הזיתים שייכים לקבוצת השומנים ונחשבים לשומן בריא יחסית לצריכה – שומן חד בלתי רווי. לעומתם, שייכות הביצים למשפחת החלבונים ונחשבות לחלבון מלא – כלומר, הן אינן מכילות את כל חומצות האמינו החיוניות לגופנו.

מיץ טבעי ניתן לשתות באופן חופשי וללא הגבלה

לא נכון! כוס מיץ טבעי יכולה להכיל גם שלוש מנות פרי. תמיד עדיף לשתות מים. ומים ניתן גם לשתות ללא כל הגבלה ובלי חשבון.



במהלך ההיריון צריך לאכול בשביל שניים

לא נכון! במהלך ההיריון צריך, אמנם, לחשוב בשביל שניים אך לאכול רק בשביל אחת. במהלך ההיריון יש להוסיף כמות קטנה ביותר של קלוריות לתפריט היומי. עם זאת, חשוב מאוד להקפיד על גיוון המזון, על הכמות הרצויה ועל איכותו בהתאם לעקרונות התזונה הנכונה בכלל ובתקופת היריון בפרט.

באמצעות כפיפות בטן ניתן להיפטר מעודפי השומן המיותרים

לא נכון! לא ניתן להפחית את כמות השומן באזור מסוים בגוף, כדוגמת הבטן, ללא התייחסות לגוף כמכלול שלם. ניתן להיפטר משומן עודף באמצעות שילוב של פעילות גופנית אירובית, כדוגמת: ריצה, הליכה נמרצת, שחייה או רכיבה על אופניים, עם פעילות מחטבת ועם תזונה נכונה לאורך זמן. השילוב בין פעילות גופנית ובין תזונה נכונה מאפשר לרדת במשקל ולרזות באופן פרופורציונאלי בכל חלקי הגוף. כפיפות בטן ועליות חוזרות ונשנות משכיבה לשיבה יגרמו לחיזוק שרירי הבטן המצויים מתחת למעטה של שומן, אך עודפי השומן באזור לא ייעלמו ללא פעילות אירובית הגורמת לשריפת קלוריות.

הפעילות הגופנית איננה יכולה לגרום לשומן להפוך לשריר

נכון. אין זה אפשרי להפוך רקמה מסוג אחד לרקמה מסוג אחר, ולכן השומן איננו יכול בשום צורה להפוך לשריר, וגם לא להיפך. לרוב לצורך ביצוע פעילות גופנית ובייחוד פעילות אירובית נדרשת אנרגיה. האנרגיה מגיעה מפירוק של רקמות השומן בגוף ומשרפה של קלוריות. במקביל לשרפת הקלוריות מתפתחות גם רקמות השריר באזורים שונים בגוף והתוצאה הסופית היא מראה חטוב, שהוא שילוב של שרירים חזקים, היעדר שומן וגזרה דקה. מסיבה זו, מומלץ לשלב פעילות גופנית מחטבת עם פעילות גופנית אירובית.

פעילות גופנית מגבירה את התיאבון

לא נכון! לא הוכח שפעילות גופנית מגבירה את התיאבון. לא הוכח גם שפעילות גופנית מתונה גורמת לשינויים בצריכת הקלוריות. להיפך, מרבית האנשים העוסקים בספורט מעידים דווקא על היעדר תיאבון לאחר פעילות גופנית. ייתכן, כי דיכוי התיאבון קשור לפעילות ההורמונאלית המתלווה לפעילות ספורטיבית. בעת הפעילות הגופנית משתחררים במוח אנדורפינים הגורמים לתחושת רוגע ואף לדיכוי תחושת הרעב.

לא משנה מהו קצב האכילה בזמן הארוחה. כאשר רוצים לרדת במשקל, מה שחשוב הוא מספר הקלוריות הנצרכות מדי יום

לא נכון! באופן כללי, ככל שזמן הארוחה מתארך יותר כך גם גדלה תחושת השובע וכמות המזון הנאכל מצטמצמת. תחושת השובע מתעוררת לרוב רק כרבע שעה לאחר תחילת הארוחה. רובנו פשוט אוכלים מהר מדי לפני שמופיעה תחושת השובע, ולכן באופן אוטומטי גם אוכלים יותר, אך אם נמתין מעט, נרגיש שבעים לאחר אכילה של כמות מזון קטנה יחסית ונרוויח.

לחם שחור הוא לחם מקמח מלא

לא נכון! לחם יכול להיות שחור גם בעקבות שימוש בצבעי מאכל ותוספות ולא דווקא מכיוון שהוא עשוי מחיטה מלאה. על כן חשוב לקרוא את תוויות המזון ולבדוק מהו המרכיב הראשון שכתוב בתווית, כלומר המרכיב שנמצא בכמות הגדולה ביותר.

לחם זה משמין

לא נכון! בפרוסת לחם רגיל יש כ-70 קלוריות. במקרה של לחם מחיטה מלאה, מדובר בפחמימות מורכבות וניתן לקבל סיבים תזונתיים שחשובים לנו כל כך. הכול תלוי בכמות, אם נכניס לחם לתפריט במידה הנכונה (כמו כל מאכל אחר) הוא לא יגרום להשמנה. כמוכן שגם חשוב לשים לב מה מורחים על הלחם.



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

אסור לשתות בזמן האוכל

לא נכון! אין שום בעיה לשתות במהלך הארוחה. הירקות והפירות שאנו אוכלים מכילים אחוז גבוה של מים ואינם מהווים בעיה. כמו כן, שתייה במהלך הארוחה יוצרת תחושת שובע וגורמת לנו לאכול במידה הנכונה.

קפה זה מרזה

לא מדויק. קפה לא משמין ולא מרזה. מה שעושה את ההבדל זה החלב שמוספים לקפה והממתיק שבחרנו.

אסור לאכול מתוק בדיאטה

לא נכון! כפי שכבר ציינתי, ההתמקדות היא בתזונה נכונה. לכולנו מתחשק מדי פעם משהו מתוק, רצוי לבחור למשל בפרי או בפרוסת לחם עם ריבה או דבש וגם שוקולד מותר. העיקר שיהיה במידה הנכונה ויתאים למאזן הקלורי שנקבע בדיאטה.

בדיאטה מותר לאכול ירקות ללא הגבלה

לא מדויק. רוב הירקות מכילים מעט קלוריות, אולם תזונה נכונה לא מסתכמת רק בספירת קלוריות, היא כוללת גם אכילה בשעות ובכמויות מוגדרות. לא כדאי להרגיל את הקיבה לכמות גדולה של אוכל, על מנת שלא ייווצר מצב שנהיה רעבים כל הזמן.

לסיכום פעילות גופנית עם תזונה מאוזנת (שש אורחות ביום) המכילה את כל אבות המזון תסייע לנו להוריד את המשקל העודף ואת אחוזי השומן בגוף. אכלו להנאתכם באופן מושכל, בצעו פעילות גופנית להנאתכם ותשמרו על בריאותכם לאורך ימים.



ניקוי ראש, וגוף

מאת מקסים שחף

דיאטת הניקוי- לגוף, לראש ולנפש, מהווה הליך קצר שמאפשר לגוף להתנקות מרעלים, כימיקלים ותרופות, וגם לחצים וחרדות. כמה מילים על הדיאטה הכי נקייה שיש.

מי מאיתנו אינו חש לעתים "עמוס", או "כבד" או אפילו "מלוכלך" מכל המזון המעובד, התרופות והכימיקלים שאנו צורכים במהלך חיינו ונשארות בגופנו זמן רב, הרעלים שאנו סופגים, וגם לחצי היום, החרדות וטרדות האינסופיים.

דיאטת ניקוי, ההולכת וצוברת פופולאריות ברחבי העולם, מציעה פתרון מעניין לכל אותם אנשים שמגיעים לתחושות הללו או להרגשה של "אפס מקום להכיל". דיאטת הניקוי איננה קשה לביצוע, והיא תנקה את גופכם, תסייע במניעת מחלות ותועיל על הדרך גם בניקוי נפשכם. אולי תהיה זו פעם ראשונה בחייכם, שתזכו להרגיש זכים ונקיים באמת.

בניגוד לתפיסה הרווחת, דיאטת ניקוי אינן מיועדות לנשים בלבד. קהל היעד של דיאטת הניקוי הינו נשים וגברים המעוניינים להתנקות מרעלים. לעתים קרובות מדובר באנשים הסובלים מבעיות כבד, בעיות עור או אלרגיות, המאמינים שניקוי יביא לשיפור המצב. גם אנשים המעוניינים לנקות את נפשם, להתחיל דף חדש או לרזות באופן מהיר יחסית, בוחרים לא אחת לבצע דיאטה שכזו.

דיאטת ניקוי מהוות הליך קצר שמאפשר לגוף להתנקות מכל אותם רעלים וכימיקלים, שאריות של מזון מעובד וחומרים שליליים לגופנו, לעתים גם תקופה ארוכה לאחר שנכנסו אליו. בכוחה של דיאטה שכזאת לנקות גם את נפשנו מלחצים ומחרדות, אשר פוגעים בתפקודינו, ועלולים לגרום להתפתחות מחלות שונות.

דיאטת הניקוי הנפוצה ביותר הינה **דיאטת מיצי פירות וירקות**. אותם המיצים הנכנסים לגוף עשירים מאד בוויטמינים, בנוגדי חמצון ובמינרלים. חומרים אלה נלחמים בנזקים הנגרמים לגוף על ידי רדיקלים חופשיים. יתרון נוסף במיצים אלה הוא שהם ידועים כדלים בסיבים תזונתיים, עובדה המאפשרת למערכת העיכול מנוחה קצרה.

כמו בכל דיאטה, חשוב לזכור כי גם בדיאטה זו טמונים סיכונים ויש לנהוג בה בזהירות ובאחריות מירבית. ראשית, את דיאטת הניקוי למיניהן מומלץ לבצע רק בשנות הבגרות ולעולם לא בגילאי ילדות ונוער. שנית, אין לבצעה בתדירות גבוהה- לא יותר מפעם אחת או פעמיים בכל שנה. שלישית, הדיאטה מיועדת ככלל לאנשים בריאים. חולי כליות, לב, סוכרת, אנשים הנוטלים תרופות, או אנשים עם בעיות נוספות- מוכרחים להיוועץ ברופא לפני תחילת התהליך.

מכיוון שמדובר בדיאטות דלות סיבים תזונתיים, אשר חסרים בהן רכיבי תזונה, נזקי דיאטת הניקוי עלולים להיות קשים: במידה ומבצעים אותן למשך פרק זמן ממושך הן עלולות לפגוע ברמות חילוף החומרים ולהפרעות במאזן המלחים. כמו כן, עלולות להופיע תוצאות לוואי ובהן חולשה, סחרחורת, אי-סדירות ביציאות (שלשולים ועצירות) ועוד.

כמו כן, קיים סיכון בשילוב פעילות גופנית אינטנסיבית בעת ביצוע דיאטת ניקוי שכזאת, היות ובמהלך ניקוי הגוף, חילוף החמרים נמוך והגוף חלש ועייף- ולכן לא מומלץ להכביד בפעילות גופנית. נוסף על כך, קיימת חשיבות גדולה לצריכת רכיבי תזונה לפני ואחרי פעילות גופנית, אלמנטים שאינם מגיעים לגוף במסגרת תהליך הניקוי.

כדאי לדעת, כי ניתן לבצע את פעולת הניקוי במסגרת חוות בריאות, בהשגחה רפואית ובאווירה שלווה, בפרט בשעה שמדובר בדיאטה דלה מאוד בקלוריות. דיאטת מיצי פירות וירקות (בהנחה שמדובר בכמות עקבית, מבוקרת ומספקת), ניתן לבצע בבית, ואף להמשיך בפעילות היומיומית השוטפת (כאמור, למעט ביצוע פעילות גופנית אינטנסיבית).

בזמן דיאטת הניקוי מומלץ להיות במנוחה יחסית, להימנע לפעילות אינטנסיבית ומלחץ רב, להקפיד על שלושה, רוגע ושעות שינה מספקות. מכיוון ואין מדובר בתהליך קל, שהרי תחושת הרעב מתעוררת במהרה ומציקה מאד, כדאי לנסות ולאמץ שותף לדיאטה, שיכול לתרום להצלחת התהליך באמצעות תמיכה, עידוד וחיזוקים הדדיים, שיעזרו להתגבר על הקשיים ולא להישבר.



השינוי בחייך מתחיל עכשיו!

ולמי שמחליט לאמץ דיאטת ניקוי כלשהי זכרו: זהו הזמן שלכם לנצל את ההזדמנות להתבוננות פנימית, להידוק החיבור שבין הגוף לנפש ולבהירות מחשבתית. דיאטת נקוי מהווה תירוץ טוב לבצע שינויים מערכתיים בסגנון חייכם- זוהי האפשרות שלכם לפתוח דף חדש, לא רק עם גופכם, אלא גם עם הרגשות ותפיסת המציאות שלכם. צ'ופר נוסף הוא שתזכו לראות תוצאות מיידיות במשקל- מה שיכול להעניק לכם תמריץ להמשיך.

ניקוי נעים!

הרגלים מנצחים

הרגלים מנצחים שמה לה למטרה את השיפור המתמיד
בבריאותם ואיכות חייהם של לקוחותיה.

אנו מקיימים ערבי הרצאות וסדנאות באופן קבוע, בהם
תלמדו מהטובים ביותר איך עושים את זה!

נלמד כיצד שוברים הרגלים ישנים ומזיקים, איך מנצחים את
התבניות הישנות ואיך מאמצים הרגלים חדשים וטובים יותר!

אתם מוזמנים לבקשר באתר האינטרנט שלנו בכתובת
www.winnerhabits.com, או להתקשר: 0544-932120

נשמח לשמוע מכם!

מקסים ואלי