

חיים בכושר

כולנו יודעים כי פעילות גופנית חשובה ביותר לשמירה על בריאותינו הפיזית והנפשית. היא מגנה מפני מחלות לב, סרטן ושאר מרעין בישין, מסייעת בשמירה על משקל גוף תקין ותורמת רבות לאיכות חיינו

ולאריכותם. למרות זאת, בעולם בכלל ובישראל בפרט, מרבית האוכלוסייה הבוגרת אינה עוסקת בפעילות גופנית סדירה, בין היתר עקב

עומס מטלות וחוסר זמן. למי שנמנים עם הצד הסביל, הגיע הזמן להתחיל

מאת: שרון בן-דוד

רק כשליש מאוכלוסיית ישראל בגילים 21 ומעלה עומדים בהמלצות ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט (מבחינת משך הפעילות בשבוע, כפי שמפורט לעיל - שֶׁבִּיד). הסקר ממליץ על הקמת תשתיות עירוניות לפעילות גופנית, כגון פארקים ומועדוני כושר, ומעלה אפשרות ליזום פעילות גופנית במסגרת שעות העבודה. עם זאת, מהיכרותנו את המציאות בישראל, אין טעם להמתין עד שדברים יקרו, וכדאי לקחת את הבריאות והכושר בידיים.

הסיבה לכך ששני משרדי הממשלה נדרשו לסוגיה מודגשת בפתח לסקר: "אורח חיים יושבני מעלה את הסיכון למחלות כרוניות רבות, כולל מחלת לב כלילית, שבץ מוחי, סוכרת, סרטן המעי הגס, סרטן השד ועוד. המלצות ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט לביצוע פעילות גופנית הן: עיסוק פעילות גופנית בעצימות מתונה למשך 150 דקות מצטברות בשבוע לפחות, פעילות גופנית בעצימות גבוהה למשך 75 דקות מצטברות בשבוע לפחות או שילוב בין פעילות בעצימות מתונה ופעילות בעצימות גבוהה [...]"

בסקר לבחינת הרגלי הפעילות הגופנית, שנערך על ידי מינהל הספורט במשרד התרבות והספורט והמרכז הלאומי לבקרת מחלות במשרד הבריאות, נמצא כי כ-56 אחוזים מתושבי ישראל הבוגרים (מגיל 21 ומעלה) עוסקים בפעילות גופנית כלשהי בשעות הפנאי. הפעילות הגופנית השכיחה ביותר היא הליכה (28 אחוזים) ואחריה, בהפרש גדול, ריצה, שחייה והתעמלות לעיצוב שרירים (חמישה אחוזים כל אחת).



אסף לב: "מעבר לגנטיקה, ליכולת פיזית ולמיומנות, קיימת יכולת נוספת המשלמה אותן - היכולת המנטלית. זוהי היכולת לקבל החלטות נכונות ברגעי אמת, להתעלות ברגע הנכון, להיות מפוקס, להתמקד, לא להישבר, להנהיג ולהוביל. האימון המנטלי מסייע בלימוד, בחידוד ובהטמעה של היכולות בכל אחד מהתחומים האלה ובהפיכת הספורטאי לטוב יותר ולשלם יותר"



יואב שני: "אנחנו שואלים את המתאמן סדרת שאלות כדי להתאים לו את האימון המיטבי. יש כמה גורמים שצריך להביא בחשבון, כגון מצב רפואי, מספר הפעמים בשבוע שבהן האדם יכול להגיע לאימון, כמה שעות יש לו בכל פעם, אם הוא מעדיף להתאמן לבד או בקבוצה, כמה מוטיבציה יש לו וכך הלאה"

יכולת מנטלית

משרד הספורט נוקב בחוסר זמן כמחסום השכיח ביותר לביצוע פעילות גופנית, אבל חוסר זמן אינו המכשול היחיד. לפניו ב"שרשרת המזון" נמצאת המוטיבציה או איך בכלל מתחילים.

"הצעד הראשון הוא להחליט שרוצים משהו אחר; להפוך מאדם לא מתאמן לאדם מתאמן שנוכח בחיים שלו ונמצא בהם לא רק בגלל הילדים והמשכנתה אלא גם למען עצמו. בעיניי, כל אדם שעוסק בספורט הוא אדם שלו, רגוע ומדויק יותר עם עצמו ועם הסביבה", אומר **אסף לב**, מאמן מנטלי-גופני לספורטאים ולכאלה שרוצים לעסוק בספורט. לב עובד עם אנשים שנרתעים ממחויבות לספורט ולאורח חיים בריא למרות המודעות לחשיבות הנושא. לכלי שבו הוא משתמש הוא קורא "אינטליגנציה רגשית", שהיא המפתח להצלחה ולהתמדה.

ולשמחים בחלקנו". האימון נעשה באופן אישי באמצעות תרגילים המאפשרים למאמן ללמוד על המאמן. למשל, על ידי משחק מטקות אפשר לאמוד את איכות המכה, אם היא מהוססת או עוצמתית, וכך לעמוד על תכונות האופי של המאמן ולחזק את אלה הדורשות חיזוק. "באמצעות הבחירות הפיזיות אנחנו מגיעים לבחירות רגשיות ושכליות, ובאמצעות הגוף אפשר ללמוד על תעצומות הנפש", מוסיף לב. "אנחנו כל הזמן מחפשים את הסימביוזה בין גוף, נפש ואושר".

בדיקות וייעוץ

לאחר שהחלטנו להצטרף לאותם אחוזים באוכלוסייה שעושים ספורט, הגיע הזמן להירשם למכון כושר. פקידת הקבלה תמלא טפסים ותבקש להביא אישור מהרופא, צעד שבעיני רבים נתפס כפרוצדורלי ומטריד אך חשיבותו רבה. רוב המתאמנים פונים לרופא משפחה, אבל אם רוצים לעשות דברים בדרך הנכונה מומלץ לשקול פנייה לרופא ספורט.

"מעבר לגנטיקה, ליכולת פיזית ולמיומנות, קיימת יכולת נוספת המשלימה אותן - היכולת המנטלית. זוהי היכולת לקבל החלטות נכונות ברגעי אמת, להתעלות ברגע הנכון, להיות מפוקס, להתמקד, לא להישבר, להנהיג ולהוביל. האימון המנטלי מסייע בלימוד, בחידוד ובהטמעה של היכולות בכל אחד מהתחומים האלה ובהפיכת הספורטאי לטוב יותר ולשלם יותר.

"אימון מנטלי מתעסק בכאן ובעכשיו. לכולנו יש בעיות בזוגיות, בפרנסה וכדומה. אם קמים בבוקר ועושים כמה תרגילי מתיחות וגמישות מרגישים זקופים והתחושה משתפרת, וכל זאת בכמה מהלכים פשוטים שאנחנו עושים למען עצמנו. המשמעות רחבה הרבה יותר מכיוון שאנחנו נהפכים לאנשים טובים יותר, התפקוד בעבודה משתפר ובשורה התחתונה אנחנו נהפכים למאושרים יותר



צילום: שאטרסטוק, א.מ.א.מ. קריאייטיב

אולי החשוב ביותר - קביעת מטרת האימון. המטרה יכולה להיות רפואית, כגון הפחתה במשקל ושיפור מדדים בריאותיים (לחץ דם, ערכי סוכר בדם וכדומה), או אתגרית כהשתתפות במרתון. "ספורט הוא תהליך שצריך להצמיד לו מטרות ולפיהן לבנות תוכנית. לתוכנית יש התחלה, אמצע וסוף. בסוף התוכנית מציבים מטרה חדשה - ארוכה יותר, מהירה יותר, קשה יותר ובעיקר שונה - כדי לגוון ולאתגר את הגוף ואת הנפש", מפרט גרשון. הוא ממליץ להתנסות בסוגי ספורט שונים: ספורט טיפולי-שיקומי, ספורט שגרתי לאורח חיים בריא וספורט תחרותי מול אחרים או מול עצמנו, על ידי שימוש בשעון עצר. כל אלה כפופים כמובן למגבלות היכולת והגיל. עם העלייה

רוב מכוני הכושר מציעים ייעוץ חינם ולעתים אף אימון אישי ראשון חינם. כדאי לנצל את הפלטפורמות האלה כדי להתאים את האימון לאורח החיים ולאופי האישי. "בפגישה האישית אנחנו שואלים את המתאמן סדרת שאלות כדי להתאים לו את האימון המיטבי. יש כמה גורמים שצריך להביא בחשבון, כגון מצב רפואי, מספר הפעמים בשבוע שבהן האדם יכול להגיע לאימון, כמה שעות יש לו בכל פעם, אם הוא מעדיף להתאמן לבד או בקבוצה, כמה מוטיבציה יש לו וכך הלאה", אומר **יואב שני**, מנהל מקצועי במועדון הכושר זאוספורט.

מטרות ותוכנית

לאחר שמסכמים את ההעדפות ואת הרצונות של המתאמן, מגיע החלק שהוא

ברק גרשון: "מומלץ להיבדק על ידי רופא ספורט, שיאשר את הפעילות הגופנית, ואם יש הגבלות או פתולוגיה נדע עליהן לפני תחילת האימון. כמו כן, ספורט הוא תהליך שצריך להצמיד לו מטרות ולפיהן לבנות תוכנית. לתוכנית יש התחלה, אמצע וסוף. בסוף התוכנית מציבים מטרה חדשה - ארוכה יותר, מהירה יותר, קשה יותר ובעיקר שונה - כדי לגוון ולאתגר את הגוף ואת הנפש"

"פעילות גופנית היא אחריות, ואפילו אחריות כבדה", מסביר **ברק גרשון**, פיזיולוג של המאמץ מהיחידה לרפואת ספורט במכון וינגייט. "מומלץ להיבדק על ידי רופא ספורט, שיאשר את הפעילות הגופנית, ואם יש הגבלות או פתולוגיה נדע עליהן לפני תחילת האימון". הרופא יסתמך על שאלון רפואי (שמן הסתם לא כדאי לשקר בו), יבצע בדיקת לחץ דם וסביר להניח שישלח את המתאמן לבצע בדיקה ארזומטרית - בדיקת אֶק־ג במאמץ עד למצב של דופק מרבי. כעת, משהאישור הרפואי בידיכם, אפשר לעמוד מול טבלת השיעורים ולחשוב מה מוצא חן בעיניכם. המגוון עצום: מאימונים עצימים כגון ספינינג ו-TRX (אימון במנח תלוי לחיזוק שרירי הליבה) ועד זומבה ונגזרותיה והשיטות מהמזרח הרחוק - בעיקר יוגה על סוגיה השונים. כיצד יודעים במה לבחור? "חשוב ומומלץ להתחיל בייעוץ מקצועי", אומר גרשון. "רצוי להתייעץ עם איש מקצוע כגון פיזיולוג, שהוא בעל ידע נרחב בפעילות גופנית מעבר לענף ספורט אחד בלבד, לדבר עם אנשים ולהיפתח לדברים חדשים".



כושר הוליסטי

שיטה חדשה שמשלבת אימון כושר וגישות מהמזרח ומהמערב עשויה להיות פתרון למי שסוג אימון אחד משעמם אותו או למי שרוצה להתנסות בכמה שיטות אימון בו זמנית. תוכנית האימון ההוליסטי SHEVA wellness and fitness, בחדר הכושר של SHEVA Spa במלון הילטון בתל אביב, מחברת כושר גופני והעצמת הגוף והנפש מתוך מטרה להוביל לתהליך של התבוננות פנימית ובריאות פיזית.

"כושר גופני אינו מתחיל בהכרח בעבודה על הגוף, אלא בשילוב של עבודה על הגוף, על הרגש ועל השכל", אומרת מפתחת השיטה נעמי הורוביץ, בוגרת לימודי פסיכותרפיה הוליסטית במכללת לוסקי. "המטרה באימון כושר הוליסטי היא להוציא את המכניות מהאימון הגופני הרגיל ולהיות קשובים יותר ללב". השיעורים מתבססים על פילוסופיה הרואה את האדם כמכלול של ארבעה אלמנטים - אדמה, מים, אוויר ואש - שמתייחסים לארבעה רבדים: הגוף הפיזי, המישור הרגשי, המישור השכלי ומרחב הנשמה. כמו כן, מהות האימון מורכבת מחופש, מיצירתיות ומאחריות אישית שהמתאמן מקבל על עצמו ועל גופו. כל שיעור נפתח בתרגילי נשימה ודמיון מודרך, המכוונים לרגיעה ולשחרור המחשבה, ונמשך בתרגילי מתיחות, שמטרתם להרגיש את הגוף בתנועה והשגת גמישות. לאחר מכן, כל מתאמן יכול להחליט באילו אזורים בגוף למקד את העבודה על ידי מגוון שיטות - ריצה, הליכה, ריקוד, מדיטציה אקטיבית ועוד. השיעור מסתיים בנשימה מודעת ובמדיטציה קלה, שאחריה נותרת בגוף תחושה נעימה ומשחררת.

www.sheva-spa.co.il/pages_he.asp?ID=1

בגיל היכולות יורדות, ולכן לא מומלץ לנסות לשפר תוצאות עצמיות משנים עברו. מסיבות אלה מומלץ להיוועץ באיש מקצוע, שיסביר מהן המגבלות וימקד אותנו במטרות הגיוניות.

גיוס מוטיבציה

מתאמנים רבים, והחתומה על הכתבה בכללם, מכירים את תופעת "עייפות החומר". לאחר זמן מסוים מגיע שלב שבו הפעילות הגופנית מתחילה לשעמם וכל דבר הופך לתירוץ - עומס בעבודה, מזג אוויר חם או קר מדי וכך הלאה. פתאום האימון אינו קורץ כל כך והמוטיבציה יורדת. "אומרים שהתרגיל הכי קשה בחדר כושר הוא להגיע", צוחק שני, שמכיר את הסוגיה מקרוב. "חוסר מוטיבציה להתאמן הוא בעיה. הנעת אדם לפעולה שאינה בדמו - כמו אימון בחדר כושר או כל דבר אחר בחיים - היא משימה קשה. עם זאת, יש פעולות שממוערות את התופעה, למשל אימון אישי עם מדריך צמוד או אימון בקבוצה שיש בה פן חברתי". הוא מפציר במתאמנים לזהות את הנקודה



יואב שני: "אומרים שהתרגיל הכי קשה בחדר כושר הוא להגיע. חוסר מוטיבציה להתאמן הוא בעיה. הנעת אדם לפעולה שאינה בדמו - כמו אימון בחדר כושר או כל דבר אחר בחיים - היא משימה קשה. עם זאת, יש פעולות שממזערות את התופעה, למשל אימון אישי עם מדריך צמוד או אימון בקבוצה שיש בה פן חברתי"

ברק גרשון: "הספורט הוא עולם ומלואו. בדיוק כפי שההורים מלמדים ילד קטן וחושפים בפניו את הדברים הטובים והרעים ואת ההנאות והסכנות, כך גם בספורט. אנחנו חייבים להיחשף לסוגי הספורט. יש לנסות את הדברים ולא לשלול לפני שניסינו. עם זאת, חשוב לזכור שכמו בכל דבר בחיים גם בספורט מומלץ להתחיל בהדרגה ולא להשתולל"

שניסינו. עם זאת, חשוב לזכור שכמו בכל דבר בחיים גם בספורט מומלץ להתחיל בהדרגה ולא להשתולל", אומר גרשון. לב, איש האימון המנטלי, מוסיף כי "חשוב לשתף את החברים הקרובים ואת המשפחה ולשמור על איזון. הספורט תומך ומחזק והופך כל מערכת לטובה ולפורייה יותר, אבל הוא אינו מחליף משפחה, חברים ובילויים. משפחה וחברים הם האושר שאותו אנחנו מוקירים. גם את הספורט יש להוקיא, אבל הוא מגיע אחריהם."

מרואיינים אסף לב. www.asaflev.co.il
ברק גרשון. בפייסבוק: "Barak Gershon"
יואב שני. www.zeusport.co.il

השגת המטרה

אחרי שהשגנו את המטרה ואנחנו מתאמנים בחריצות ובהנאה, שהרי בלעדיה כלום אינו שווה, צריך להיזהר לא להיסחף. כל מי שהתאמן יודע שהאנדורפינים ממכרים ושתמיד יש תקווה להשיג באימון הבא יעד שלא הצלחנו להשיג באימון הנוכחי. המוטיבציה הזאת טובה וחיובית, אבל חשוב לשמור על פרופורציות. "הספורט הוא עולם ומלואו. בדיוק כפי שההורים מלמדים ילד קטן וחושפים בפניו את העולם - את הדברים הטובים והרעים, את ההנאות והסכנות, כך גם בספורט. אנחנו חייבים להיחשף לסוגי הספורט. יש לנסות את הדברים ולא לשלול לפני

שבה הם מתחילים להשתעמם ולבקש עזרה. אחד הפתרונות המקובלים הוא המלצה על שינוי סוג האימון. "אם אתם משתעממים מחדר כושר נסו קיקבוקס. אם פילאטיס אינו מעניין עוד, נסו שחייה. גם אם הפעילות שנבחרה מכוונת פחות את המתאמן למטרה אבל הוא נהנה ממנה - עדיף שימשיך בה ובלבד שתגרום לו לבוא. העיקר שיגיע ויעשה משהו."

בנקודה זו גם האימון המנטלי יכול לסייע, ואחד הטיפים החשובים הוא להיעזר בסובבים אותנו. "לקבוצה יש הרבה כוח. היא מאחדת ומגבשת ועוזרת להגיע לאימונים כשקר בחורף וחם בקיץ. כשחברי הקבוצה שולחים הודעות בווטסאפ זו תמיכה אדירה", מסביר לב. הוא ממליץ "להתעטף" בכמה שיותר מתאמנים מהתחום, לתעד יעדים ולקבוע מטרות. "אם החלטתי שאני רוצה לרוץ חמישה קילומטרים במרוץ פארק הירקון, אני אכתוב זאת למען התיעוד והמטרה. אנשים שאוהבים חברה יכולים להעלות פוסט לפייסבוק וליצור כך מחויבות והתחייבות."