



מחממים מנועים

הפעם נקדיש את המדור לשלב בסיסי וחשוב שיש לבצע לפני כל פעילות גופנית, לא רק ספורטיבית - שלב החימום, המתיחות והשחרור. חמש דקות והכול נראה טוב יותר. מוזמנים לנסות

נמשיך בחיזוק

עוד מילה בטרם נעבור לתרגול מעשי של חימום - לכו יחפים. שפרו וטפחו את החיבור הפנימי האינהרנטי של הגוף שלכם לקרקע, לעולם ולזיכרונות ילדות ענוגים. כמו כן, בהיבט הפיזיולוגי-טכני, קשת כף הרגל, שהיא אחת מפלאי הגוף, זקוקה לחיזוק, וכך גם הרצועות והגידים המקיפים אותה. בימינו אנו, הקדמה, המדרסים ואיכותן הגבוהה של הנעליים יוצרים בקשת מעין קיבוע, המחליש את המקום ולא נותן לו חופש וחיזוק רצוי. עכשיו, אחרי ההקדמות והסיכומים, אתם מוזמנים לתרגל איתי ועם תמי פלדמן - חברה ומאמנת פילאטיס בכירה שעזרה לי לצאת מפגיעה, שחיקה של המיניסקוס שלי. הקשיבו לעצמכם, האמינו בעצמכם ובמכונה המופלאה הזאת שנקראת "גוף האדם" - היא תפארת הבריאה.

מתעוררים בבוקר הם מותחים את איבריהם מתיחה מלאה וטובה. ואולם, אריה, שישן בממוצע 18 שעות ביום, זקוק פחות מאיתנו לחימום בטרם הוא תוקף, בזכות התחכום, התעוזה והגמישות שלו. ככל שאנחנו מתבגרים, כך אנו "מזדקנים". מגיל 25 לערך רמת הגמישות, הן הגופנית והן הנפשית, יורדת. הגוף והנפש "סוחבים" עליהם צלקות פיזיות ומנטליות (פציעות, פחדים וחששות), שההתגברות עליהן וההתאוששות מהן קשות יותר מאלה שהתרגלנו אליהן בעבר. ההחלמה וההתאוששות מאירועי עבר כגון פריקות כתף וכאבי ברכיים, סחוסים, גידים ואחרים נהפכות למהותיות יותר בתפיסת המוח. זהו בדיוק המקום להדק, לשפר ולשכלל את הקשר בין הגוף לנפש. מתיחות בוקר (בדיוק כמו אצל בעלי החיים), חימום ושמירה על אורך ואלסטיות של השרירים חיוניים לגוף, למוח ולמערכת הרגשית העדינה שלנו.

את המדור הזה אני מתחיל דווקא מהסיכום: חימום הוא פעולה שחשוב לבצע לפני כל פעילות גופנית, לא רק ספורטיבית. החימום חשוב בהיבטים רבים, חלקם פיזיולוגיים; הוא מעלה את טמפרטורות השריר, מאריך אותו ומגמיש אותו - אבל לא רק. חלקים לא מבוטלים של החימום הם מנטליים. הווה אומר, אני "מבדל" את הפעילות שעשיתי עד עכשיו ומקדיש זמן מיוחד לעצמי (כן, זה מעט מוזר להקדיש זמן לעצמנו בעידן הנוכחי). מדובר בסך הכול בכחמש דקות של "הכנה נפשית" לפעולה הבאה, המצריכה ריכוז, מיקוד ואיזון, למשל אימון ריצה.

נתחיל בחימום

המאמן האוסטרלי פרסי סרוטי טען כי האדם, כיונק-על, אינו זקוק לחימום. אכן, יש משהו בדבריו, ואף אני לא אוהב את שלב החימום ולעיתים אין ברשותי די זמן לבצע חימום נאות. כשבעלי חיים בטבע, למשל אריה,

זהו בדיוק המקום להדק, לשפר ולשכלל את הקשר בין הגוף לנפש. מתיחות בוקר, חימום ושמירה על אורך ואלסטיות של השרירים חיוניים לגוף, למוח ולמערכת הרגשית העדינה שלנו

נעבור לתרגול



ממשיכים ב"מתיחת עבדאללה". מרחיקים את הידיים ככל האפשר מכפות הרגליים עד לנקודת "חוסר הנוחות" ושוהים בתנוחה שמונה שניות. רצוי להיעזר בחבר להעמקת המתיחה.

"פלאנק" - סטטי בטן. רוב כלי הדם מרוכזים בטן. בטן חזקה וציבה היא הרבה יותר מסתם אסתטיקה - היא בריאות. זהו גם תרגיל מנטלי מובהק - המוח משדר לגוף לא ליפול והגוף מתחיל לרעד. עד כמה אנחנו יכולים לחזק בעצמנו?



ממשיכים בשיווי משקל ובחיזוק הברכיים ושרירי הישבן והליבה. מומלץ לשמור על החיוך.



שיווי משקל, "סופרמן". "השתרשות" כף הרגל, שנשארת על הקרקע אגב קיום מאמץ בקשת כף הרגל, כשהבטן ושרירי הליבה נדרשים לייצב את הגוף. מתמידים בתנוחה חמש עד עשר שניות, מחליפים רגליים וחוזר חלילה.



תרגיל הבית. תרגיל אלגנטי שמחודד, מייצב ומאריך באופן משמעותי את כל מערכות השלד והתנועה. מביאים מרכז לברך עם יישור היד. שמים לב שגם הצוואר הוא חלק מהתנועה.



סקוואט. זהו התרגיל שהייתי לוקח עמי לאי בודד. יורדים למצב של חצי ישיבה (בזוגות) או ישיבה מלאה (לבד) ומרימים את הגוף רק באמצעות שרירי הגוף הגדולים.



חיזוק כלי. מתיחה של שריר התאומים אגב החזקת הבטן ועבודה על חיזוק כלי. תרגיל נהדר וחשוב, שהוא הבסיס לתרגיל "מצב 2" הצבאי.



קיעור וקימור הגב. כמו שבעלי חיים מתעוררים ונמתחים. זוהי בדיוק המתיחה – כשתי שניות בכל זווית.

בסיום התרגול, משחררים, מרכים ושומרים על "הוויה" רפויה, משוחררת ורגועה. עושים הכול בחיוך. הוא עושה טוב גם למחייך וגם למי שמקבל את החיוך, ויתרה מכך – מפעיל 128 שרירים בפנים. בספורט כמו בחיים.

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל טריאתלט, מרתוניסט, איש הברזל, יום ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asafle.co.il