



חדר הפעולה

עכשיו, בימי החורף הקרים, כשאין חשק להתאמן בחוץ, זה הזמן להתאמן Indoor בחדר כושר. אימון בחדר כושר חשוב מאוד כדבר שבשגרה, לפחות פעם בשבוע. מטרתו היא שיפור סיבולת לב=ריאה, גמישות, יציבות וכוח והעלאת מסת השרירים

אף שאימון בחדר כושר נוגד את פעילות הספורט שבה אני מאמין ושאותה אני מקיים זה 20 שנה – Outdoor, הוא חשוב מאוד ולעתים הכרחי גם אם מתאמנים פעם או פעמיים בשבוע.

עצם העניין

התעמלות במתקני משקולות בחדר כושר בונה את צפיפות העצם, מחזקת את העצם והופכת אותה ליחידה גופנית מלוכדת וממורכזת, שעוזרת לנו בתפקודים שונים הן בחיי היומיום והן בביצוע פעילות גופנית זו או אחרת. יתרה מכך, כיום כמעט כל המחקרים תומכים בכך שפעילות בחדר כושר תורמת לבריאות ומעלה את מסת השרירים. מכיוון שהשרירים הם הראשוניים "לדרוש אנרגיה" מהגוף, מתבצעת שרפה גבוהה יותר של קלוריות, גם בזמן מנוחה בתום האימון.

זאת ועוד, כשמטילים את האימונים עם תזונה נכונה, רמות הסוכר נהפכות למאוזנות יותר. יתרון נוסף וחשוב הוא שהמכונה שהיא הגוף שלנו נהפכת למדויקת יותר, ליציבה, לחזקה, לזקופה ולאיתנה.

בחירה אישית

הפעילות בחדר כושר נבחרת על ידי המתאמן והמתאמן. למשל, יש להחליט אם לבחור בתרגילים שגורמים ליותר מסה, כוח, "גוף גדול", או בתרגילים שיחזקו מרכיבים אירוביים הכוללים הרבה חזרות וגורמים לשרירים לספוח אליהם הרבה חמצן. אני כמובן בעד האפשרות השנייה. תרגילים כאלו יוצרים מתאמן חזק, מהיר, גמיש, יציב, שאינו נפצע בקלות ושומר על גזרת גוף זקופה, חזקה ויפה. באנגלית זה נשמע טוב יותר – "FIT", והתרגום הטוב ביותר שאני מכיר הוא "מתאים". כאן יש חשיבות מכרעת לבחירה האישית של כל אחד ואחד מאיתנו בהתאם לסביבה החברתית ולהעדפות האישיות.

לגישתי, עבודה נגד משקל הגוף אינה מספיקה לבניית גוף חזק, יציב ויפה; כמובן, במינון הנכון ובהכוונה הנכונה. לא בכדי יש חשיבות מכרעת לשנות בכל חודשיים-שלושה חודשים את תכנית האימון גם אצל מתאמן ממוצע שרוצה לשמור על בריאותו, על עוצמתו ועל סימטריה. אגב, יבואן של אבקות חלבון סיפר לי שבחברה הערבית נמצאה העלייה הגדולה ביותר בצריכת חלבונים ואבקות שמטרתם להגדיל נפח ומסה.

תכנית החלוקה

נהוג לחלק תכנית אימון בחדר כושר לשני חלקים עיקריים – יד קדמית ובית החזה; ויד אחורית וגב. כתפיים ורגליים משלבים בשני החלקים, תלוי במבנה הגוף של הספורטאי וברצונותיו האישיים בהיבט החזותי – זה הרוצה ידיים חזקות או זו הרוצה רגליים חזקות (הדרישות השכיחות). כמו כן, בל נשכח את הבטן. בבטן מרוכזים הכי הרבה כלי דם והיא אחראית לתהליכים רבים בגוף. הבטן, כמובן, היא גם המקום שהכי מציק לנו – הגברים הישראלים. בטן של גבר ישראלי היא מסממני הלחץ – כאן הכול מתנקז, אבל בזאת נדון בפעם אחרת. עם הבטן עובדים כך: פעמיים בשבוע באופן דינמי ופעם בשבוע באופן סטטי, עשר דקות בכל פעם. תרגיל "בטן סטטי", פלאנק, הוא תרגיל מנטלי מובהק. הגוף רועד, פקודות מגיעות מהמוח ועל המתאמן להחליט מתי הוא יכול עוד קצת ומתי כבר לא. מומלץ להילחם בזה ולעבוד בסטים ולא בבומים.

תנאי מעבדה

חשוב לגוון ולשנות את הפעילות בחדר הכושר אחת לחודשיים לערך, בכל שמונה שבועות. כמו שהשרירים שונים בצורתם, כך הגוף דורש שינוי בהפעלות ובהסתגלות וכמובן בהתקדמות. המסר הוא: להפוך, לגוון ולשנות את תכנית האימון.

אגב, שימו לב לתזונה הכללית שלכם ולתוספי מזון שאתם צורכים. מה שלא יהיה, הכול מותר רק במידה ובפיקוח הנאותים. מדור זה לא בא להציע תכנית אימון. מטרתו היא לשפוך מעט תבונה על כל המשקלים והברזלים של חדר הכושר המיוזע והקשוח. אני מודע היטב לכל המגבלות של חדר כושר – מקום סגור, מלא בזיעת בני נוער, רעש וטלפונים סלולריים. ואולם, "תנאי המעבדה" האלה, כשמנתקים את ההפרעות, עשויים ליצור אימון של כ-45 דקות שבו מקיפים את רוב חלקי הגוף אגב חיזוק נאות שלהם. טיפ: נסו למצוא את השעות שבהן אין כמעט ילדים ונוער. כך, באימון לא ארוך מדי, תצליחו להפיק המון.

שלבי האימון בחדר כושר

1. חימום אירובי.
 2. ריצה (קפיצה במקום) של כעשר דקות עם שיפוע חיובי קל (מקל על הגב), חתירה על קיאק או מה שקיים בחדר הכושר (עדיף בעיניי).
 3. קפיצה בדלגית, חבל קפיצה, היא אימון מושלם. גם אלופי העולם באגרוף קופצים כל היום על חבל.
 4. מתיחות נוספות ומגוונות של הגוף בלאנצ'ים (מכרעים) או בסקוויטים. כך מעירים את הגוף. הקשיבו לו כשהוא "מדבר", יש רעש מהגוף.
- מומלץ מאוד להיעזר באחראי חדר הכושר – הוא יכול לשנות את איכות האימון מקצה לקצה. זהו תפקיד חשוב האחראי לבריאות ולאיכות של האימון של לא מעט אנשים. אני, למשל, כמאמן טריאתלון, מבקש ממתאמנים לציין אם אחראי חדר הכושר אכן אחראי, מסור ומדייק את המתאמים או שהוא רק יושב, קורא עיתון ובוהה בנייד.



2



1



4



3

נהוג לחלק תכנית אימון בחדר כושר לשני חלקים עיקריים (1) יד קדמית ובית החזה (2) ויד אחורית וגב. כתפיים ורגליים משלבים בשני החלקים, תלוי במבנה הגוף של הספורטאי וברצונותיו האישיים בהיבט החזותי. כמו כן, בל נשכח את הבטן.



6



5

בתמונות תרגילי חובה:
 (1) חזה (2) גב (3) יד קדמית
 (4) יד אחורית (5) רגליים (6) כתפיים

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