



הולכים רחוק

מחקרים רבים מצביעים על יתרונות הפעילות הגופנית הבסיסית, הפשוטה והמוכרת – ההליכה – בשמירה על בריאותנו, בהארכת חיינו ובשיפור איכותם. הליכה לפי יכולותינו, בדרך לעבודה או בערב, לבד או בצוותא ואפילו עם חיית המחמד, מחוללת פלאים. כי יש ללכת, ללכת, ללכת

הליכה משפיעה באופן חיובי על מערכות גופנו השונות.

היא משפרת את בריאות הלב, מונעת יתר לחץ דם, משפרת את זרימת הדם ואת סיבולת הלב-ריאה, מפחיתה את רמות הכולסטרול הרע, משפרת את רמות הכולסטרול הטוב, מפחיתה את הסיכון לסיבוכי סוכרת, מחזקת את השרירים ואת כוח הסיבולת שלהם, מיעלת תהליכים רבים בגוף וגם מעשירה את חיי המין ומשפרת את מצב הרוח.

הליכה היא פעילות גופנית שמתאימה לכולם ומפעילה את כל מערכות הגוף כמעט. זוהי פעילות אירובית לכל דבר, שבזכותה לא רק הלב, הריאות וכלי הדם יוצאים נשכרים, אלא גם הנפש שלנו.

בקצב שלנו

הליכה היא פעילות מתונה יחסית שאינה אמורה להביא למצב של קוצר נשימה. המבחן המקובל הוא דיבור אגב הליכה: אם בזמן ההליכה אנחנו מצליחים להמשיך לדבר בלי להתנשף, סימן שקצב ההליכה אינו גבוה מדי.

פעילות גופנית מתונה, בקצב של 50-60 אחוזים מהיכולת המרבית, משפרת את הערכים הבריאותיים שלנו ממש כמו שפעילות אינטנסיבית בקצב גבוה עושה. בד בבד, לשיפור הכושר הגופני שלנו, עלינו לשלב פעילות מאומצת באימון להשגת תוצאות מהירות יותר.

מלבד היותה טובה לבריאותנו, הליכה היא גם פעילות גופנית ששורפת קלוריות ומסייעת בירידה במשקל. כדי לשרוף כמות קלוריות מסוימת עלינו לעבור מרחק מסוים, ואין זה משנה אם אנו עוברים את

המרחק הזה בקצב בינוני או בקצב גבוה, מכיוון שכמות הקלוריות שנשרוף תהיה זהה. כלומר, לא יהיה כל שינוי בכמות הקלוריות שנשרוף בהליכה של חמישה קילומטרים אם נעבור את המרחק בשעה או ב-45 דקות. אין יתרון אנרגטי בגמיאת המרחק במהירות גבוהה לעומת מהירות מתונה יותר.

הליכה אינה חייבת להיות מאומצת. היא טובה בכל מצב ומיטיבה עם מערכות הגוף. היא אף מתאימה כפעילות גופנית בצום, כך שצום יום הכיפורים, למשל, אינו מונע הליכה.

הליכה גם מאזנת ותורמת לשיווי המשקל. להבדיל מריצה, המכונה "Touch & Go" מכיוון שאנו רצים בעיקר על כריות כף הרגל ונוגעים פחות זמן בקרקע - בהליכה אנחנו מניחים את כל כף הרגל על הקרקע. המגע מתחיל בקרסול, ולכן נחוצות נעלי הליכה בעלות בולמי זעזועים ויכולת ספיגה בעקבי הנעליים, וממשיך עד כריות כף הרגל.

יתרונות בריאותיים

מונעת מחלות לב וכלי דם. מחקרים רבים שנערכו בשני העשורים האחרונים מצאו כי למניעת מחלות לב עדיפה דווקא פעילות גופנית ממושכת ומתונה על פני פעילות נמרצת וקצרה. יתרה מכך, פעילות ממושכת ומתונה מצליחה לשפר את הכושר האירובי של העוסקים בה ולמנוע מחלות לב יותר מאשר פעילות מאומצת (פחות זמן לאותו מרחק).

המסקנה העיקרית היא שמשפיק ללכת סביב השכונה, בפארק או במסלול ההליכה בבוקר, לפני ארוחת הערב או כשעה אחריה. אין צורך לרוץ או להרוג את עצמנו בחדר הכושר, שכן התמדה

פעילות גופנית מתונה, בקצב של 50-60 אחוזים מהיכולת המרבית, משפרת את הערכים הבריאותיים שלנו ממש כמו פעילות אינטנסיבית בקצב גבוה. הליכה למרחק מסוים היא פעילות גופנית לשריפת קלוריות, ואין זה משנה אם אנו עוברים את המרחק הזה בקצב בינוני או בקצב גבוה מכיוון שכמות הקלוריות שנשרוף תהיה זהה

בהליכות נותנת תוצאות בריאותיות טובות לא פחות.

מורידה את לחץ הדם. מחקרים מלמדים כי הליכה של כחצי שעה ביום מביאה לירידה של כ-15 אחוזים בסיכון ללקות ביתר לחץ דם וכי הליכה של כשעה או יותר מדי יום מפחיתה את הסיכון בשיעור של כ-30 אחוזים.

משפרת את הסקס. ההליכה, כפעילות גופנית ממושכת ומתונה, משפרת את זרימת הדם לכל הגוף, כולל לאיבר המין הגברי, ומפחיתה את הסיכון לבעיות זקפה.

מעלה את רמות הכולסטרול הטוב ומפחיתה את רמות הכולסטרול הרע. די בהליכה של שלוש פעמים בשבוע במשך עשרה שבועות כדי להעלות את רמת הכולסטרול הטוב (HDL) ולהפחית את רמות הטריגליצרידים בדם ואת רמות הכולסטרול הרע (LDL) בדם, שהוא גורם סיכון משמעותי להתקף לב ולשבץ מוחי.

מקטינה סיכון לסוכרת. "המחלה של המאה ה-21" היא סוכרת מסוג 2. במחקרים נמצא שפעילות גופנית מתונה ומתמשכת כגון הליכה מפחיתה את הסיכון ללקות בסוכרת מסוג 2 בשיעור של עד 50 אחוזים.

מפחיתה התפתחות דמנציה. במחקרים נמצא גם שהליכה מפחיתה את הסיכון למחלות כגון דמנציה ואלצהיימר. נבדקים בני 60 ומעלה עברו בדיקות נוירולוגיות שונות, שגילו כי מי שלא ביצעו הליכה באופן שגרתי היו בסיכון כפול ללקות בדמנציה. נמצא כי הליכה מעבירה כמויות גבוהות של חמצן לאזורים הקדמיים של קליפת המוח. הנבדקים שהלכו באופן קבוע הראו שיפור בזמן התגובה בעת ביצוע משימות שונות,

גם אם לא עסקו בעבר בפעילות גופנית. בהקשר זה, אני ממליץ על ספרו של א.ב. יהושע "המנהרה".

אוסטיאופורוזיס. העצמות בגופנו, אף שהן נראות כרקמה דוממת, מזכירות את רקמת השריר. כפי ששריר מתחזק כשהוא נדרש לעבוד במאמץ, ולחלופין מתנוון ומאבד מסה בחוסר פעילות, כך גם העצמות עלולות להידלדל עקב חוסר תנועה, במיוחד כיום בעידן המודרני המוביל לאורח חיים יושבני. ידוע כי קרוב למחצית מהנשים מעל גיל 50 סובלות מאוסטיאופורוזיס. מחלה זו נובעת מחוסר איזון בין כמות התאים שבונים את העצם, המתרבים בפעילות המעמיסה על השלד, ובין כמות התאים שמפרקים את העצם, בהיעדר עומס על השלד. לפיכך, לאחר שמגיעים לקצב ההליכה הרצוי - חמישה ימים רצופים בשבוע - מומלץ מאוד להוסיף משקל בעת ההליכה. על המשקל להיות סביר ולגדול בהדרגה, ובמיוחד להינשא על גופנו באופן יציב ומאוזן. תוספת העומס המוטל על השלד יכולה להיות ההבדל הקטן שיכריע בין כמות התאים שבונים את העצם לכמות התאים שמפרקים את העצם. הוספת עומס על השלד גורמת לעצמות להיבנות ולהתחזק.

אנרגיות טובות

בחיי אני דוחק באנשים להפעיל את הגוף ואת השלד שלהם. לכל אחד מאיתנו יש מערכת הפעלה אחרת. לבחור בן 12, למשל, יש צרכים אחרים מצרכיו של בן 68. כאן חשוב הדיוק ומה שמתאים לכל אחד ואחת כיחידים ומיוחדים. מקווה שהצלחתי להעביר את היתרונות ואת הקסם של ההליכה לכולכם. ומי מביניכם שיכולים ורוצים לרוץ, אל תפחדו - רכשו נעליים טובות ומקצועיות לפי מבנה כפות הרגליים שלכם ומבנה גופכם, וצאו, עשו ותיהנו - במהירות ובאנרגיות המתאימות לכם. הליכה או ריצה נעימות.

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



istock by Getty Images: 0171x