



כמו נינג'ה

טרנד אימוני הקרוספיט כבש בסערה את הארץ, בין היתר בהשפעת הפופולריות של תחרות "נינג'ה ישראל", שזכתה לצפיית שיא וחשוב מכך – גרמה לרבים מאיתנו לקום מהכורסה ולהתחיל לעשות ספורט. קרוספיט הוא אימוני אינטנסיבי המשלב בתוכו ענפי כושר שונים במטרה להפעיל ולחזק כמה מערכות גוף בריזמנית

באחרונה תחרות "נינג'ה ישראל" שברה את שיאי הרייטינג. בעקבותיה, רבים שואלים אותי מהן היכולות הפיזיות החשובות ביותר כדי לעמוד הכי טוב שאפשר באתגר הנינג'ה.

תרגילי הישרדות

בילדותנו, בילינו חבריי ואני שעות ארוכות בשטחים הפתוחים הרבים שהיו פעם, הכרנו את כל השבילים והכבישים באזורנו וידענו לשרוד ללא אוכל, מים וכסף. ניסינו להבין מהן היכולות שעמן אפשר לשרוד בשטח בצורה הטובה ביותר ולמשך הזמן הארוך ביותר, בהשראת רובינטון קרוזו וטרון, שהיו גיבורי התרבות שלנו.

באותם ימי תום נפוץ סיפור על שני ילדים שטיילו בשדה והותקפו על ידי שני מחבלים, אך הצליחו להבריח אותם באמצעות תרגילי הישרדות עדכניים שלמדו. חבריי ואני הבנו שלדעת להדליק מדורות ולשרוד בשטח לא ממש יעזור לנו במקרה חירום, ושעלינו להירשם למסגרת שתלמד אותנו תרגילי הישרדות. אז כן, אני תמיד בעד פעילות ספורטיבית בחוץ, outdoor, בטבע וללא מזגנים. בהקשר של נינג'ה ישראל, עצם העיסוק הספורטיבי חשוב ומעודד המון ילדים ובני נוער להיכנס למסגרות חיוביות ובריאות.

עבודה אינטנסיבית

אימוני הנינג'ה הם אימוני קרוספיט (Crossfit). שיטת אימוני הקרוספיט פותחה בקליפורניה שבארצות הברית בשנת 1995 על ידי גרג גלסמן. מטרתו הייתה לבנות תכנית אימונים שמכינה את המתאמנים לתגובה טובה ומהירה לכל תרחיש אפשרי, בעיקר לתרחישים בלתי צפויים מראש. גלסמן ואשתו לורן היו הראשונים בעולם שהגדירו את המונח "כושר גופני" באופן אפשרי למדידה - עבודה רציפה בעוצמה מרבית אגב אימוני במגוון תרגילים פונקציונליים.

הקרוספיט הוא אימוני אינטנסיבי ויעיל ביותר. הוא דורש מהמתאמן להשקיע ולהתאמץ אגב בחינת גבולות היכולת שלו. מכיוון שזהו אימוני תחרותי מאוד, שמועבר בדרך כלל במסגרת קבוצתית מודרכת, יש לבחור מדריך מוסמך בעל רקורד מוכח. מהות אימוני הקרוספיט היא עבודה רציפה ואינטנסיבית. האימונים משלבים עבודה של מגוון שרירי הגוף השונים בתנועה אחת, כיחידה אחת, וכל מתאמן - גברים ונשים כאחד - מבצע אותו אימוני או אותם תרגילים בקצב האישי שלו. האימוני עובד גם על השרירים המייצבים של הגוף, וכך נהפך לרלוונטי למגוון העיסוקים והפעילויות שלנו.

ריבוי משימות

בקרוספיט לא מאמנים את הגוף לביצוע משימה אחת או מספר מצומצם של משימות, אלא למשימות רבות מקבילות ורצופות. לשם המחשה, רוכב אופניים מאמן את גופו לרכיבת אופניים ועובד על השרירים הרלוונטיים לשיפור ההישגים בתחום זה בלבד, אצן מתמקד בריצה מהירה ואילו מרים משקולות בונה את שרירי גופו להרמת משקל כבד ככל האפשר. במהלך אימוני קרוספיט בדרך כלל לא משתמשים במכשירים המקובלים בחדרי הכושר הרגילים, אלא מבצעים בעיקר תרגילים המבוססים על תנועה מתמדת, אגב שימוש במשקל הגוף לחיזוק ולבנייה של השרירים הרלוונטיים. עם זאת, משתמשים גם בתרגילים מוכרים מתחומי האימוני וההתעמלות השונים, כגון הרמת משקולות, כדורי כוח, טבעות ומתח. נוסף לכך, נעשה שימוש בצמיגי ענק של משאיות או של טרקטורים, בשקי חול ובחבלים.

מתחנה לתחנה

כאמור, באימוני קרוספיט עובדים על הכול בו בזמן. זהו אימוני אינטנסיבי שלצורך ביצועו נדרשות יכולות גופנית גבוהה ומיומנויות ביצוע גבוהות. זאת ועוד, מדובר

באימוני בעוצמה מרבית, גם למתאמנים מתחילים, המתמקד בשיפור הכושר הגופני ובהעלאתו ופחות בפיתוח הגוף. האימוני מורכב ממעבר רציף בין כמה תחנות. המעבר בין תחנה לתחנה הוא בריצה, ובכל תחנה יש לבצע תרגיל ייחודי. דוגמאות אופייניות לתחנות: עמידת ידיים (כולל תרגילי כוח למתקדמים), קפיצה בחבל, טיפוס בחבל, שכיבות סמיכה שונות, סקוואטים, הרמת משקולות, תרגילים עם שקי חול, הפיכת צמיגים ועוד. תנו לדמיון להשתולל ותבינו עד כמה קשה האימוני הזה,

מהות אימוני הקרוספיט היא עבודה רציפה

ואינטנסיבית. האימונים משלבים עבודה של מגוון שרירי הגוף השונים בתנועה אחת, כיחידה אחת, וכל מתאמן - גברים ונשים כאחד - מבצע אותו אימוני בקצב האישי שלו

כשהוא מבוצע במעבר רציף בין התחנות. כיום, משמש אימוני הקרוספיט בעולם כתכנית הכושר העיקרית ליחידות מובחרות בצבא, במשטרה, בכיבוי האש ובכוחות ההצלה. גם לוחמים המתמחים באמנויות לחימה שונות מתאמנים בקרוספיט לשיפור הכושר הגופני. האינטנסיביות הרבה של האימוני, ששומרת את המתאמן ברמת מאמץ גבוהה לאורך כל האימוני, מאפשרת למתאמנים לחוות שיפור עקבי והתקדמות מהירה ברמת היכולות שלהם.

עוצמה מרבית

פן חיובי נוסף לאינטנסיביות של אימוני קרוספיט הוא רמת ההוצאה הקלורית, אף שהאימוני קצר יחסית לאימוני חדר כושר רגיל או לאימוני כוח רגיל. מכיוון שהאימוני רציף, ללא הפסקות ומנוחה, היקפו ועוצמתו גבוהים הרבה יותר מאלה של אימוני רגיל. לפיכך, ההוצאה הקלורית לא רק גבוהה יותר בזמן האימוני, אלא אף ממשיכה לאחריו, בזמן ההתאוששות.



לתשומת הלב

חשוב ביותר להתאים כל פעילות גופנית שאנחנו עושים למצבנו הבריאותי. הרי בסיכומו של דבר הכוונה היא לעשות לעצמנו רק טוב. דאגו להתייעץ עם רופא לפני שאתם מתחילים לעשות ספורט, אל תעמיסו על עצמכם יותר מדי על ההתחלה ובחרו את המדריך הנכון - מוסמך כמו שצריך, מנוסה בתחום ויודע מתי לדחוף אל הקצה ומתי להרפות.

הקרוספיט הוא אימוני אינטנסיבי ויעיל ביותר. הוא דורש מהמתאמן להשקיע ולהתאמץ אגב בחינת גבולות היכולת שלו. מכיוון שזהו אימוני תחרותי מאוד, יש לבחור מדריך מוסמך בעל רקורד מוכח

נקודה חשובה לסיום: אימוני קרוספיט אמנם מביא את הבשורה של אימוני אפקטיבי ויעיל לכושר גופני ויש לו יתרונות רבים, אך כל נשכח שהוא גם עלול להיות לא נכון לנו ובמקרים מסוימים אף מסוכן. לכן, חשוב לבצע אימוני כזה כהלכה, בהתאם ליכולות המתאמן, בסביבת אימוני בטוחה ובמסגרת מודרכת מקצועית, שבה מקנים למתאמן טכניקה ומיומנויות גבוהות בתרגילים מורכבים. יתרה מכך, אימוני קרוספיט עלול להיות בעייתי למתאמנים שסובלים מבעיות רפואיות כגון בעיות לב וכלי דם. לכן, חשוב במיוחד להתייעץ עם רופא לפני התחלת הפעילות בקרוספיט ופעילות גופנית בכלל. אז התמודדו עם אתגר הנינג'ה וגלו את יכולותיכם המופלאות, רק בזהירות ובהשגחה.

* תודה לאילת המקסימה, ספורטאית נינג'ה וקרוספיט, שעזרה לי בגיבוש החומר ואף הביסה אותי בהורדת ידיים.

** הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה 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