

## אגדת החימום

בחיל התותחנים המתקדם של צבאה של ארץ מתקדמת ורחוקה, הייתה מקובלת הוראה בה בכל פעם שיורים בתותח, נעמדים חיילי הצוות מאחוריו במבנה משולש. עד כדי כך היה ברור ומובן מאליו שכך עושים, שכשהעז חייל ושאל את מפקד היחידה למה? זכה מייד לעונש.

לימים, נתברר שפעם, כשהתותחים היו קטנים יותר, הם היו מחוברים ביצול משולש לרכב שהיה מעבירם ממקום למקום. בעת הירי, לא היתה כל ברירה לחיילים אלא לעמוד מאחורי היצול המשולש. התותח השתנה מזמן, הפקודה לא. במידה רבה עריכת החימום שלפני הפעילות הגופנית, דומה לפקודת המשולש. היא כל כך מקודשת, עד שמעטים בוחנים את נחיצותה ורבים מוותרים על פעילות גופנית רק משום שאינם אוהבים את החימום שלפני.

מהו החימום המקובל

מתיחות (תרגילי גמישות) – כולנו למדנו ממורינו ומאמנינו שעל מנת להפחית סיכויי פציעה יש לבצע מתיחות לפני הפעילות הגופנית ומזה שנים שהמתיחות נצרכו בתודעתנו כחימום עצמו. כאיש ספורט, אני צופה להנאתי ב"טקסי" החימום אותם עורכים ספורטאים וקבוצות ספורט. מדובר תמיד בריצה קלה של 2-5 דקות, לפעמים ריצה אישית ולפעמים קבוצתית, תוך ביצוע תרגילים שונים ואז, עוד כחמש דקות של תרגילי מתיחות.

מטרת תרגילי הגמישות

ובכן, תרגילי הגמישות (המתיחות) אינם חימום!!! מטרתם היא הגדלת טווח התנועה במפרקים תוך הארכת סיבי השריר המפעילים את אותם מפרקים. אם תרגילי הגמישות יבוצעו על בסיס קבוע, הם אכן יגרמו לכך. העניין הוא שיש להכין היטב את כל הגוף לתרגילי הגמישות על מנת שאלו יביאו לתוצאה הרצויה. ריצה של חמש דקות בכל צורה וקצב אפשרי, איננה הכנה מספיקה לתרגילי הגמישות. **השרירים, המפרקים ושאר הרקמות המשתתפות בתרגילי הגמישות צריכים לעבוד כ- 20 דקות בעצימות העולה וגוברת, על מנת שממילא המפרק יגיע למלוא טווח התנועה שלו ואז ניתן להוסיף עוד על ידי תרגילי גמישות.**

**הגדלת טווח התנועה במפרקים כל כך חשובה עד שיש להקדיש לה ורק לה, יחידת אימון או פעילות בפני עצמה. כדאי להם, למי שעוסקים בפעילות גופנית רבת שעות וצפופת ימים, לתת את הדעת על כך. אגב, לא רק תרגילי הגמישות מסייעים בהגדלת טווח התנועה. האם חשבתם על נשימה? ועוד...**

ביצוע תרגילי הגמישות על גוף "קר" או לא מוכן יהיה, במקרה הטוב חסר תועלת ויביא, במקרה הלא טוב, למתיחת יתר כלומר, לפציעה. בכל סרטי הטבע מעולם לא נצפתה הלבאה או כל טורף אחר, עורכים סדרת מתיחות לפני הסתערותם על טרפם והקשר בין ביצוע תרגילי גמישות בתחילת פעילות, למניעת פציעות ספורט, מעולם לא הוכח. מה גם שרוב הפציעות מתרחשות בסופו של האימון, כאשר הגוף עייף. מסיבה זו יש לשקול היטב עריכת תרגילי מתיחות לאחר פעילות עצימה ארוכה (בת שעה ויותר). מתיחות של סיבי שריר מותשים עלולות גם הן להביא לפציעה. ועוד משהו, "התכווצויות שרירים", אותם

כאבים המופיעים ביום שלאחר פעילות גופנית שבאה לאחר הפסקת פעילות ארוכה. אלו קורים לא משום שאותו פעיל גופנית לא עשה חימום, מתיחות, הכנה או "שחרור". לכך יש סיבה אחרת לגמרי.

אז רגע, כן חימום או לא חימום?

המושג המדובר איננו חימום אלא הכנה והכנה הדרגתית ונכון, אין כל צורך בתרגילי מתיחות לפני ריצה ארוכה, צעידיה, רכיבה וכו'... **אפשר פשוט להיכנס לפעילות בהדרגה (הקסם שבהדרגתיות)** ואם מדובר בתחרות אז יש לבצע את ההדרגתיות לפני התחרות ואז למצות את היכולת האמיתית בתחרות. גם במשחקי כדור ניתן להתחיל מייד את הפעילות עם הכדור ובהדרגה להעלות את העומס. טווח התנועה במפרקים יגדל עם התקדמות הפעילות וכאמור, אם רוצים יותר, יש להקדיש לכך את הזמן והכבוד.

נכון, בענפי פעילות כמו בלט או התעמלות, בהם דרוש טווח תנועת מפרקים גדול, אין דרך אחרת מלבד לבצע פעילות מכינה הדרגתית של כ- 15-20 דקות ואז לבצע בסבלנות תרגילי גמישות.

ברובן הגדול של הפעילויות לצורכי בריאות ניתן לבצע את ההכנה כחלק מהפעילות וללא מתיחות ומכוון שרוב העוסקים בפעילות כזו לא מתישים את שריריהם במהלך הפעילות, הם יכולים לבצע לתועלתם תרגילי גמישות... בסופה של הפעילות.

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם,

אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין

וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי),

בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל.

אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.

[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.