

פירוק ובניה – פעילות גופנית והתחדשות (התאוששות)

"כמה פעילות גופנית מותר? צריך להיזהר בפעילות גופנית! אל תגזים, בגילך כדאי פעילות מאוד מתונה ולא כל יום! יש לך היסטוריה לבבית במשפחה, אולי עדיף שלא תעשי פעילות גופנית?". שאלות העולות מפעם לפעם, בייחוד כשעוברים את גיל הארבעים.

לפני שנים סבלתי מכאב קבוע בכף רגלי השמאלית. חמש שנים מטרידות בהן בקושי יכולתי לבצע את האימונים שאני אוהב ובד"כ הכאב היה מחרף במשך יממה או שתיים לאחר האימון וגורם לצליעה מתמשכת. מן הסתם עברתי טיפולים וביקרתי רופאים שתשובתם המאוד לא מקורית הייתה – תנוח. רק הרופא האחרון היה חריג. מדובר במומחה לבעיות בכפות רגליים, בעל שם עולמי בתחום זה. הוא גם היה היחיד ששאל אותי איזו פעילות גופנית אני עושה? השבתי שאני רץ וקופץ על מדרגות. תגובתו המיידית הייתה "קודם כל המשך זאת ועכשיו בוא נבדוק מה ניתן לעשות". הוא גם מנתח אבל הציע שלא "נרוץ" לניתוח. בסופו של דבר מה שפתר את הבעיה היו רפידות מגנטיות שהוא אפילו לא ידע עליהן, אבל מאוד אהבתי את הגישה שלא רק שלא שוללת, אלא אפילו מדרבנת לפעילות גופנית גם כשכואב.

התשובה ל"כמה פעילות גופנית?" באיזו תדירות? באיזו עוצמה? כמה זמן? תלוי בדבר אחד – ביכולת ההתאוששות, שהייתי מעדיף לקרוא לה התחדשות.

כפי שנאמר במאמרים קודמים, הפעילות הגופנית המאומצת יוצרת חסר ופירוק. היא מעייפת, סוחטת נוזלים, מינרלים, "שואבת" סידן מהעצם ומפרקת חלבון מהשריר. מעלה חומציות וברמות מאמץ גבוהות משבשת פעילות חשמלית (עצבית) וזוהי רשימה חלקית.

ואז. בהפוגה. נכנס לפעולה מנגנון מופלא של התחדשות ובניה. ולא רק התחדשות אלא שיש ביכולתנו לבנות ולחדש מאגרי אנרגיה עוד יותר מכפי שהיינו קודם לפעילות. ההתקדמות הבריאותית והספורטיבית מותנית בחסר והפירוק אשר להם גורמת הפעילות הגופנית. **אם ההתחדשות גדולה מהפירוק – אנחנו במסלול הנכון. אם ההתאוששות והבניה לא מדביקות את החסר, כתוצאה מפעילות קשה ורבה ו/או אי אספקת תנאי התחדשות, לאורך תקופה של שבוע או יותר, ישיגונו פירוק ותשישות.** אמנות האימון הגופני היא מציאת המיטב.

אגב, לספורטאים שבכם, גם בהפוגות שבמהלך האימון עצמו, אם יש כאלו, מתקיימים תהליכי התאוששות/התחדשות, בעיקר של האנרגיה הזמינה לפעילות. גם בין אימון לאימון, אם ישנם כמה כאלה ביום, מתקיים מנגנון חידוש יתר של אנרגיה. מסיבה זו כדאי לקיים אימון בוקר קל עד בינוני, מספר שעות לפני התחרות שבשעות הערב (ולא לוותר על שעור חינוך גופני לפני משחק ליגה שיתקיים אחר הצהרים, אומר ובצדק, המורה לחינוך גופני).

וכמובן יבוא מי שיאמר "אני בריא, טוב לי מאוד במצבי ואינני צריך לשפר. לא צריך פעילות גופנית". ובכן, ללא הפירוק הגורם להתחדשות, יבואו תהליכי ניוון. ניוון של תאים, רקמות, איברים ומערכות, הבאים בד"כ עם הוספה של מעטה שומני רך וענוג שהוא צרה אחרת. **If you don't use it - you lose it!** (אם לא תשתמש – תאבד!). אוי כמה זה נכון, נכון עד כאב. לכאן או לכאן. אין אמצע. נולדנו לפעול גופנית. עד לפני

כמאתיים שנה עשינו זאת מחוסר ברירה ונכון, אנשים חיו פחות אבל בגלל היגיינה קלוקלת. לרוצה להיות בריא אין פטור מפעילות גופנית, איש רפואה האוסר על מטופליו לפעול גופנית, יגרום להם נזק עתידי!

עכשיו נשאלות שוב השאלות כמה, באילו עוצמות, איזה סוג, מה משך, על מנת ליצור התחדשות? ושוב התשובה המאוד ראשונית – ה ד ר ג ת י ו ת. כל עוד אדם חי ונושם, קיימת בו היכולת להתחדש. כל עוד אדם פועל בהדרגתיות הוא יכול לבחון כמה להעמיס. כל עוד הוא מעמיס ועדיין יש שיפור, ניתן גם יותר משלוש פעמים בשבוע ואפילו יום אחר יום. אפשר גם לגוון בסוג הפעילות מיום ליום ואגב כך להשפיע על איברים ומערכות שונות. לא רק רכיבה על אופנים, גם שחיה או פעילות לחלקי הגוף שמעל מפרק הירך.

לא רק יכולתנו הגופנית משתפרת, כתוצאה מעליה הדרגתית בפעילות, אלא שגם משך ההתאוששות/התחדשות מתקצר, בתנאי שנאפשר לעצמנו את התנאים המיטביים להתחדשות, הכוללים - תזונה נאותה, שינה איכותית וסביבה אקולוגית ראויה.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים לגלות דרך חיים חדשה ושלמה ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה, באמצעות שינוי אורחות חייהם. דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת. milomn@gmail.com ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.