

על הקשר בין הבטן למדרגות

את חופשת הקיץ המשפחתית שלנו החלטנו לעשות בים התיכון. כלומר, לא פירות ובגדי ים וליים, אלא טיסה לרומא ומשם דרומה. לעקוף את נפולי המטונפת משביתת מפני הזבל, לזרום עם המפרץ הגדול של נפולי אל המפרץ הכחול של העיר סורנטו היפיפיה, למרגלות מצוקי ההרים האדירים הנשפכים לים בצורת חצי אי ויוצרים את אחד המקומות היפים והנפלאים בעולם. חבל ארץ אשר בו, בינות למצוקים המוריקים, מתפתלת לה גם הדרך היפה ביותר באירופה – האמלפיטנה ועד כאן מדריך תיירים.

מדי בוקר היינו יוצאים מהמלון הממוקם במעלה ההר לריצה בינות לבוסתנים הים תיכוניים האינסופיים והאורנים האיטלקיים שצורתם כשל כיפה ומחפשים דרך מישורית לרוץ בה. לשווא, רק עליות וירידות תלולות. אבל, כשאתה רץ בין הגפנים לזיתים המעטרים וילות עמוסות פרחים, מקיף את חלקות הלימונים והתאנים ועולה במדרגות בתי כפר מטופחים, חוצה את הטרסות עמוסות פירות הקיץ, כשברקע, מבין ענפי הזית (וואו, כמה זיתים), תמיד נראים מפרצים של ים מלמטה ושמים כחולים מעל, אז אין מצב שתחוש את כאבי השרירים הדואבים בעלייה וכבר עברה לה שעה וצריך לחזור בחזרה.

לאחר מספר ימים שמנו לב שהאוכלוסייה המקומית הבוגרת, זו שלא כדור הביניים והצעירים הרכובים על אופנועיהם, עדיין משתמשת באופן מסורתי ברגליה בעליות ובירידות האינסופיות. אוכלוסייה זו חיונית ורזה ולרוב גבריה אין בטן. אז נכון שתזונתם של המקומיים ידועה בים-תיכוניתה הבריאה, אבל הבטן. אין בטן. כל כך הרבה מבוגרים ללא בטן. האם יכול להיות שיש קשר בין הבטן הנשארת בקו הצלעות לבין הטיפול היום יומי בעליות ובמדרגות? ובכן, חד משמעית כן.

סביב הבטן שרירים רבים. מכל הכיוונים. בנוסף לתפקידים התנועתיים הרבים שלהם, עליהם גם לייצב את גופנו ובכך לתמוך בעמוד השדרה המהווה את רקמת השלד היחידה המחזיקה את כל פלג הגוף העליון (איזו אחריות אדירה) וגם לארוז היטב את איברי הבטן הפנימיים וכאלה יש הרבה. אלא מה, אורחות חיינו המודרניים מאפשרים לנו שלא להפעיל את שרירי מארז מרכז גופנו, התוצאה – תהליכי ניוון, חולשה ורפיון. וכאשר השרירים נרפים, תוכן החבילה לוחץ החוצה והופך את מה שהיה מזוודה מעוצבת ומחזקת עם קוביות, לתיק רופס ומנופת. שלא לדבר על חוליות עמוד השדרה המאבדות מצפיפותן ונחלשות עם כל המשתמע מכך, כתוצאה מחוסר הפעילות.

ההליכה, הסחיבה ובטח שהריצה בעליה גוררות בעקבותיהן חיזוק, לא רק של הרגליים, אלא גם מאמצות ומחזקות את כל שרירי מעטפת הבטן (והגב), מייצבות ומעצבות אותן. מן הסתם פוזיציה זו תורמת גם לתפקודם הבריא של איברי חלל הבטן. הפעולה החוזרת ונשנית של הרמת הברכיים במעלה המדרגות ובעליה, תנועות הידיים האלכסוניות לרגליים, מצבי חוסר היציבות הרבים המזומנים לעולה מעלה וליורד מטה, כל אלה, כאשר חוזרים עליהם מספר רב של פעמים ביום, יום יום, שבוע, חודש, שנים, חיים שלמים, כל אלה כל כך חיוניים ובין היתר על מנת להחזיק את הבטן בפנים (וגם על הטוסיק חלים אותם כללים).

למרות ערכיהן הבריאותיים הרבים, הריצה והצעידה במישור כלל לא מספקות זאת וכך גם הרכיבה על האופניים. הפעילות בחזר הכושר אכן מזמנת לנו מאלה בדמות האימון הפונקציונאלי (בחוסר יציבות) ותרגילי הבטן וכך גם השחייה. ואולם, האפקט המתקבל איננו בר השוואה לזה המתבטא בעוצמות המתבטאות בתרגול ארוך על המדרגות.

על מנת לקבל את השפעת פעילות המדרגות המיטיבה עם שרירי הגוף והשלד, אין די בעליות בודדות. אין די בלוותר על המעלית ולעלות מספר קומות ברגל. יש לחזור ולעלות פעמים רבות. רבות מאוד. לדוגמה, אם מצאתי גרם מדרגות של כ- 16 מדרגות, עלי לעלות ולרדת כמה עשרות פעמים באימון ולצורך עיצוב ותחזוקת השרירים, הכמות חשובה מסגנון העלייה, כלומר, לטובת הבטן, הגב, הישבן והברכיים, פשוט צריך הרבה. נכון, לא מהיום הראשון. יש להעלות את הכמות בהדרגה ולזכור שתהליכי השיפור מתקיימים בהפוגה (בעיקר בשינה). פעילות רבה מוקדם מדי, אולי לא תאפשר תהליכים אלה.

אחד ההיבטים המעניינים והמעודדים באימון המדרגות הוא שלאחר כ- 8-6 דקות ראשונות זה מתחיל להיות קל יותר ואז ניתן להמשיך עוד ואפילו עוד. עניין של הסתגלות למאמץ.

לאימון המדרגות ערכים רבים נוספים ולא רק עבור הבטן והטוסיק. השימוש במימד העלייה באימון הגופני הבריאותי, דיי מוזנח ומאוד לא פופולארי. למרות שהערים סורנטו, אמלפי ופוזיטאנו מאוד מומלצות לחופשת טיולים משגעת (וגם לא יקרה), אין צורך לחיות במחוזות הרריים אלה על מנת לבצע פעילות שהמכשיר לביצועה כל כך פשוט, כל כך נגיש.

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

נבות מילוא
יועץ בריאות
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן

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