

פרופריוצפטורים

רק מהשם הזה אפשר להחליט שלא עושים יותר פעילות גופנית. אבל האמת היא שהשם הזה מייצג את אחד ההיבטים המעניינים והחכמים ביותר במדעי האימון הגופני.

הפרופריוצפטורים הם חיישנים הנמצאים במקומות רבים בגוף ומדווחים על תנועה. הם חלק מ"תחושת התנועה" שבלעדיה פשוטו כמשמעו – נלך לאיבוד (נסו להביא את אצבעכם אל קצה אפכם בעיניים עצומות. אם הצלחתם, הפרופריוצפטורים עובדים). בשרירים ובגידים הם מדווחים על שינוי באורך הרקמה. הדיווח עובר בעצב תחושתי אל מרכז מידע במוח השדרה המחזיר, באמצעות עצב תנועתי, הוראה לכיוון או הרפיה לאותו מקום בשריר.

מדובר במעגל רפלקס מאוד מאוד מהיר, שאיננו מערב מחשבה וכמו הרבה מנגנונים אחרים בגוף, גם הוא משמש להגנה. כאשר מתרחשת התארכות מהירה של שריר או גיד, במצבי חוסר יציבות או תנועת חירום כלשהי, יגרום אותו מעגל רפלקס לכיוון מהיר וחזק מאוד של אותם שרירים ש"זכו" להתארכות הפתאומית גם אם היא מאוד קטנה.

תגובת חירום גופנית נוספת המתרחשת לנוכח חוסר היציבות היא כיוון חזק של "שרירי הליבה" – קרקעית האגן, הסרעפת, זוקפי הגב וחגורת הבטן (השריר הרחב הבטני). למה? כדי לייצב את הגוף ולהגן על עמוד השדרה ושאר איברים פנימיים חיוניים. מצב חירום לא? מכיוון שכיוון השרירים כל כך חזק ומשתף את כל סוגי סיבי השריר, התגובה החיזוקית (אם הדבר נעשה בשיטתיות לאורך תקופת זמן ארוכה) מאוד משמעותית. חיזוק שרירי הליבה תורם ליציבות, מונע ואף עשוי להקל על כאבי גב.

חוסר יציבות. זהו מושג המפתח להפעלה מאוד חזקה של שרירים סביב מפרקים שונים, הפעלה זו עשויה למנוע מכאובים ומטפלת באתגרים קיימים. ביצוע תרגילים תוך עמידה על רגל אחת. עמידה, ישיבה או שכיבה על גורם לא יציב. אין גבול ליצירתיות במציאת התרגילים, רק תמיד תמיד – בחוסר יציבות.

בכלל, חוסר יציבות מהווה מפתח להתפתחות. האדם מטבע היותו לא יציב לעומת בעלי חיים אחרים, נדרש למוח מפותח על מנת להגיב להיעדר היציבות. מטוס קרב לעומת מטוס נוסעים, חייב להיות לא יציב על מנת להגדיל את יכולת התמרון שלו. גם בענפי ספורט שונים אנו למדים ששליטה תנועתית טובה מגיעה דווקא מחוסר היציבות!

בשנים האחרונות פיתחו מספר רופאים נעלים לא יציבות על מנת לטפל בבעיות ברכיים. רעיון גאוני. הליכה לא יציבה הנגרמת משימוש בנעליים אלה, מפעילה את קשת הרפלקס עליה כתבתי, בקרב כל השרירים המפעילים את מפרק הברך. התוצאה היא חיזוק ושליטה.

ועכשיו המלצה.

אל תחכו לבוא הכאבים. השתמשו בתרגול ואימון זה על מנת למנוע ולדחות את הכאבים. יש לו שם לאימון הזה – אימון פונקציונאלי. מועדוני הבריאות עוסקים בו יותר ויותר וגם כל אחד יכול בעצמו, לדוגמה בבית, מול הטלוויזיה. במקום להתייצב על הספה, היו לא יציבים וכיד הדמיון המציאו תרגילים. כך, במקום לנשנש תנו לגופכם להתחדש.

בהצלחה ותודה לזן פאר ממועדון הכושר בשער הנגב שהרחיב את ידיעתי בנושא האימון הפונקציונאלי.

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

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

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.