

אימון ההפוגות – אימון הלב

את המאמר קוראים אנשים בגילאים שונים ובמצבי כושר ובריאות שונים. לחלקכם הגדול יהווה מאמר זה השלמה מצוינת לתהליכי אימון ופעילות שאתם כבר מבצעים. ולחלקכם כדאי לשים לב להסתייגות הבאה:

מי שליבו וכלי דמו כבר עברו פעולת אינסטלציה, או אובחן בבעיה לבבית כלשהי, עליו להתייחס בזהירות רבה לפעילות עליה אני כותב בהמשך. טוב יעשה אם יועץ ברופא או פיזיולוג לפני ההחלטה על ביצוע פעילות מהסוג האמור. גם אדם בריא ששבת מפעילות גופנית לתקופה ארוכה, כדאי לו לבצע את הפעילות הטובה והמיוחדת הזו, רק לאחר כחודש מיום שהתחיל פעילות אירובית. על כל שאלה בבקשה צרו קשר.

זוכרים את הסף האנאירובי? כאשר אנחנו עושים פעילות אירובית (צעידה, אופנים, ריצה, שחייה...) בקצב ההולך וגובר, ישנו "מקום" במאמץ הגופני, בו הגוף כבר אינו יכול למחזר את האנרגיה ב"דלק" מעורב בחמצן ואז נכנס לפעולה מנגנון עצירה, הוא מנגנון הפקת חומצת החלב. האמת שגם בפעילות האירובית ישנה הפקת חומצת חלב אבל בכמויות קטנות ונסבלות לעומת הכמויות המופקות כאשר המאמץ עובר את הסף.

אל דאגה. לאנשים בריאים לא יקרה דבר לאחר חציית הסף. פשוט יהיה להם קשה עד קשה מאוד וסופם שיפסיקו לאחר מספר דקות. בד"כ נשים יוכלו לסבול יותר ולהתמיד יותר בכמויות גדולות של חומצת חלב. גם כאן הנשים מנצחות!

למה חשוב למי שבריא לעבור מדי פעם את הסף האנאירובי?

כבר צוין שהפעילות האירובית המתמשכת תורמת ליעילות חילוף החומרים בין חוץ התא לפנימיותו וההיפך. לדוגמה – חמצן. תא יעיל ומאומן יקלוט מהדם כמות גדולה יותר של חמצן מאשר תא בלוי שבעליו חי על פי האמירה הידועה "חיים רק פעם אחת, תביא עוד עוגה". כאשר ישנה יעילות, יוכל הלב לעבוד בקצב איטי יותר ולספק פחות דם לתאים.

ואולם, אם טובים ליבנו וכלי דמנו, איננו מסתפקים רק ביעילותם של התאים. אנחנו רוצים גם לחזק את הצד השני של המערכת – הלב וכלי הדם. חיזוקם יקנה ללב עצמת דחיסה חזקה יותר, דופן הלב עצמה תהיה גמישה ואלסטית יותר, הצינורות (כלי הדם) יהיו גם הם חזקים, גמישים ואלסטיים ואם נקפיד לאמנם בגיל צעיר, נוכל מראש גם להגדיל את הלב על עליותיו וחדריו, כך שבין דחיסה לדחיסה יהיה לנו מספיק זמן לומר באיטיות "לנס ארמסטרונג" (האגדות מספרות כי דופק המנוחה של הרוכב האגדי הוא פחות מ-30 פעימות לדקה, מה שאומר שיש לו לב רחב ביותר, חזק מאוד, המסוגל לדחוס המון המון דם בפעימה בודדת).

אז איך נחזק את הלב?

כאן אנו רותמים את אותו עיקרון החל על חיזוק השרירים והעצמות – יצירת עומס (משקולות). עכשיו, נכון שהלב הוא שריר, אבל איך נפעיל עליו משקולות? ובכן, לא המשקולות הן העניין אלא ההתנגדות, העומס.

אז אמרנו שאיך שחוצים את הסף האנאירובי נעשה קשה, כבר אי אפשר לדבר והנשימה מהירה. הביטוי המידי של הקושי הוא עליה חדה בקצב הלב. העומס גובר וזה מה שאנחנו

רוצים. לשניות בודדות. לעשרים שניות. למאומנים שבינינו בין חצי דקה ל-50 שניות. לצעירים והאתלטים בין דקה לשלוש דקות.

איך? כשאתם צועדים (גם כשאתם רצים) בחרו מסלול עם עליות. או במהלך הצעידה עברו לקצב מוגבר או לריצה למספר שניות. אם אתם בריצה ארוכה אז הגבירו את הקצב למספר שניות או יותר. כך ניתן גם על האופניים וגם בבריכה. מי שעובד על מסילה (מסילה, לא הליכון) במועדון הכושר יכול ממש לתכנת אותה לכך. **הפעילות המשלבת "פיקים" של חציית הסף האנאירובי נקראת "אימון הפוגות".**

כמה פיקים במהלך הפעילות? כ-6 פעמים למען בריאות טובה.

למהדרין שבינינו, אלו שמתאמנים כמעט יום יום ומעוניינים לשפר הישגים. אומר שכדאי לבצע לפעמים אימון שכולו אירובי (קצב פעילות אחיד או מתגבר בהתמדה) ולפעמים אימון הפוגות. התוצאה ארוכת הטווח של שילוב האימונים, תהיה הגעה מאוחרת יותר לסף האנאירובי. מה שאומר שניתן יהיה להתמיד בקצב פעילות גבוה יותר, לאורך זמן ולהשיג תוצאה טובה יותר בריצה ארוכה, משחה ארוך, רכיבה ארוכה או טריאתלון.

כמה פיקים במהלך האימון? כ-10 ויותר, לצורך שיפור.

על פי המסורת, הראשון שהכניס לתכנית האימונים שלו את ריצת ההפוגות היה אמיל זאטופק הצ'כי, שזכה במדליות זהב בשלושת הריצות הארוכות באולימפיאדת הלסינקי 1952.

*יש דרכים למדוד באופן מדויק את מקום חציית הסף האנאירובי. מי שירצה בבקשה שיכתוב לי על כך ואסביר. הרעיון הפשוט הוא להעלות קצב באופן מיידי. יש סיכוי טוב שרק השינוי יגרום לחציית הסף. **לצורך הבריאות זו הגישה המספקת.**

בהצלחה

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.