

## הסף האנאירובי

חשבתם פעם למה כל כך הרבה אנשים שונאים לרוץ? עד כדי כך שונאים שאפילו קמו כל מיני יזמים פעילים (גופנית) והמציאו את הצעידה, את האופניים, את הרולרבלידס ועוד המצאות נפלאות ולא במרכאות. רק לא לרוץ. אפילו באו ואמרו והוכיחו קבל עם ומחקר שזה לא בריא. בחיי שכבר שמעתי פעם מישהו שאפילו אמר שהרופא שלו אמר שמישהו אמר שקרא מחקר שזה מסרטן.

אז רבותי, אין תחליף לריצה הארוכה וכן, יש דרך למנוע ולדחות את השחיקה במפרקים השותפים בריצה (בעצם כולם) על ידי חיזוק, אבל זה כבר נושא למאמר אחר. ובכן, אנשים לא רצים פשוט בגלל שזה קשה.

ולמה זה קשה? עוד בגיל בית הספר היה המורה לחינוך גופני צועק לנו "קדימה קדימה, אתה יכול, עוד קצת, עוד קצת, אל תעצרי, יאללה יאללה, אתה יכול פחות מ10 דקות ל-2,000. למה את עוצרת?...? ובצבא?...? תמיד עודדו אותנו לשנא את הריצה הארוכה. ממש סבל לב ריאה.

אז יש דרך למנוע את הסבל ואתם יודעים מה, אפילו ליהנות מהריצה. לצורך זה צריך להכיר ולהבין את הוד רוממותו "הסף האנאירובי".

כשאנחנו עושים פעילות מתונה גופנו ממחזר את האנרגיה והוא עושה זאת, ב"דלק" מעורב בחמצן. לזו קוראים "פעילות אירובית". ומי שמאמן יכול להמשיך בה אפילו שעתים ויותר ברצף. כאשר עצמת הפעילות הגופנית עולה ועולה, אנו מגיעים למין מקום כזה במאמץ הגופני, בו הגוף עוצר את המיחזור המעורב בחמצן ובמקום זה, מגביר במהירות את הפקתה של חומצת החלב. חומצה זו, גורמת לתחושה קשה ואף כואבת. היא גם גורמת להאטת פעילות השרירים ומכיוון ש"איננו נכנעים בקלות" המשאבה (הלב) עובר לטורבו ומאיץ את פעולתו למהירות גבוהה ביותר. המקום בו נעצר מיחזור האנרגיה נקרא "הסף האנאירובי". רצים מקצועיים מעוניינים "להעביר" את הסף האנאירובי למקום יותר ויותר גבוה במאמץ הגופני וכשזה קורה אנחנו אומרים "איך הוא/היא רצים כל כך מהר ולא מתעייפים?"

המאמץ האנאירובי ומנגנון חוצת החלב, הם בעצם מנגנון הגנה. הם דרך מחוכמת לעצור אותנו לפני שיקרה משהו. זהו מנגנון אותו הוסיף לנו "היצרן" על מנת שלא יתחילו לעוף לנו קפיצים, גלגלי שיניים ורצועות קרועות (כמו הבובות בסרטים המצוירים). בריצה קל מאוד לעבור מהר מאוד את הסף, אלא אם משתמשים בעקרון הקסם... הדרגתיות.

הטריק הוא לשקר את עצמנו. להתחיל לרוץ לאט לאט, ולאט לאט לאפשר לגוף להגביר, באופן טבעי, את המהירות ועדיין להישאר מתחת לסף האנאירובי. כך ניתן לרוץ המון זמן. לא תאמינו כמה ניתן לרוץ כך בכיף. והערך... אדיר. כל תא ותא בגוף משתפר מאוד ביכולת חילוף החומרים אליו וממנו. התאים נעשים כל כך יעילים בניצול החמצן המגיע אליהם מהדם, עד שהעומס היומיומי על הלב הולך ויורד. נשימתנו נעשית רגועה יותר ויותר ואם אמשיך כך אכתוב ספר. ואם היו מרגילים אותנו לרוץ כך מגיל צעיר, עוד היינו אוהבים לרוץ.

ואיך אדע שלא אעבור את הסף? פשוט מאוד,  
אם באמצע הריצה יכול אני עדיין לדבר  
עם חברה או חבר  
כי לזאת ייקרא ריצה בקצב שיחה  
(מושג שמורי ורבי איליה בר זאב תבע)

כך, למי שאינם סובלים מכאבים במפרקי הקרסול, ברך, אגן ירכיים, ויוצאים לצעידות  
מרובות, בהחלט מומלץ לשלב קטעי ריצה קלה ואיטית עד שעם הזמן תהיה זו ריצה איטית  
עם קטעי הליכה קצרים, עד שאלו ייעלמו כליל ותישאר רק הריצה. ולמי שסובלים  
מכאבים במקומות אלו, מומלץ לחזק את השרירים מסביב המפרק. **הריצה, טובה ככל  
שתהיה, איננה מחזקת שרירים, עצמות ורקמות אחרות.** לשם כך ישנן פעילויות אחרות  
שחייבות לבוא כתוספת. עלייה במדרגות, לדוגמא.

רוצו אנשים, רוצו. אין לזה תחליף. מי שרץ מחויב לבריאותו ממש מחוסר ברירה ואז  
הרווח הוא כפול.

אשמח לפניותיכם ולעוץ עצות בנושא.

בהצלחה  
והעבירו הלאה.

נבות מילוא  
M.S. במדעי האימון הגופני  
מורה ומאמן ספורט.  
[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)