

## חזרה לכושר לאחר פגרת החגים

הדעה הרווחת בקרב הציבור שבחגים הנוצרים שולחים פרחים, המוסלמים מתפללים והיהודים אוכלים...

ואכן אחד מהמאפיינים הבולטים של **חג ראש השנה** הינה הסעודה המשפחתית של ערב ראש השנה עם הרבה הרמות כוסות לחיים (תוספת משמעותית לסך הקלוריות). בהמשך **חג סוכות** המתאפיין בסעודות מתמשכות בחברותה בסוכה, **בחג החנוכה** חוגגים עם סופגנייה או נכון לומר "ספוג עם שמן", **בחג פורים** זוללים אוזניים של המן עם הרבה "לכלוך" (קלוריות) בתוך האוזן, **בחג הפסח** אוכלים מצות ("דיקטים"), **בחג השבועות** גבינות שמנות ומשמינות וכן הלאה. את התוצאות ניתן לראות בבירור כאשר עולים על המשקל או וגם שהגרדרובה כבר לא אקטואלית, בגלל השינוי (עלייה) במידה. בנוסף לכך, התחושה והידיעה, שגם העלינו במשקל מחד וירידה משמעותית במרכיבי הכושר הגופני (התנוונות) מאידך.

להלן **מספר טיפים** הקשורים באופן אשר יסייעו לך לחזור באופן ישיר ועקיף לכושר ולמשקל גוף מאוזן.

**• אישור רפואי** – עלייך לעבור בדיקה ארגומטרית, לבדיקה שתי יתרונות: ראשית הנך מקבל/ת משוב על מצב בריאותך ושנית כעת את/ה יודע ומבין מה צריך לשפר ויש לך את האישור לכך.  
**• ביגוד חדש** – רכוש בגדי ספורט ונעלי ספורט נוחים וחדשים אשר יגבירו את המוטיבציה לעסוק בפעילות גופנית.

**• הדרגתיות** – אין זה משנה אם את/ה מתאמן ותיק או חדש לאחר הפסקה כולם מתחילים מההתחלה, לא מהשלב שבו הפסקת אלא מהתחלה כאשר מסיימים את האימון עם תחושה וטעם של עוד ולא עם כאבים ומותשים.

**• תדירות הפעילות** – מומלץ לבצע כ-4 פעמים בממוצע בשבוע פעילות גופנית לצרכים בריאותיים ושמירה על כושר גופני.

**• עוצמת האימונים** – משתנה ממרכיב כושר אחד למשנהו למתחילים האחוז הממוצע המומלץ: בכוח כ-60% מהמקסימום, בסבולת לב-ריאה כ-65% מהמקסימום, מהירות כ-70% קואורדינציה, וגמישות כמה שיותר קרוב ל-100%.

**• הפוגות** – המנוחה הנה חלק מהפעילות הגופנית, בזמן המנוחה הגוף מתאושש ונבנה בהתאם לאופי האימון, לפיכך מומלץ לשלב מנוחות בני יממה בממוצע בין האימונים ולא להתעמל ברצף.

**• משך הפעילות** – סך כל תוכנית האימונים בין שעה לשעה וחצי תלוי בכושרו ומטרותיו של המתאמן.

**• שלבים באימון** – האימון מורכב משלושה שלבים או חלקים: 1. חימום – חלק מכין לאימון ובהתאם למטרות, 2. אימון-למטרות התוכנית באופן ספציפי, 3. שחרור- להתאוששות פיזיולוגית ומנטלית.  
**• מתי להתאמן** – מחקרים הוכיחו, כי הזמן המתאים ביותר לאימון גופני הוא בשעות אחר-הצהרים ובשעות הערב, כיוון שהגוף נמצא בשעות האלה בעוררות מלאה, יחד עם זאת אם את/ה טיפוס מובהק של שעות הבוקר המוקדמות, אז יפה שעה אחת קודם.

יטובים השניים – בדרך כלל רוב בני האדם בשל היותם יצורים חברתיים מעדיפים להתאמן עם עוד בן זוג או בקבוצה, בכל מיקרה בחר/י בבן זוג שלא יגרום לך לדמורליזציה, להיפך ימתין בקוצר רוח לשעת האימון איתך.

**• קבע יעדים** – חשוב מאד לקבוע יעדים ריאליים וממש אותם. הגשמת היעדים תגביר את יכולת ההתמדה שלך.

**• תוכנית אימונים** – מומלץ מאד לעבוד על פי תוכנית אימונים ולנהל מעקב רשום אחר הפעילות. המחויבות לתוכנית תימנע פציעות ותשפר את הכושר.

**• שתייה** – הקפד לשתות לפני האימון, במהלכו ולאחריו בפרט בימים חמים. התייבשות של כ-1% ממשקל הגוף גורמת לתחושת צמא. התייבשות של כ-3% ממשקל הגוף גורמת לתחושת חוסר נוחות, עייפות, עצבנות ואיבוד תיאבון. התייבשות ברמה זו שכיחה אצל ספורטאים בענפים שונים.

**• מוזיקה** – אם הפעילות הגופנית משעממת אותך או שאת/ה חובב מוזיקה, הפעילות הגופנית בשילוב האזנה לסוגים של מוזיקה יכולה בהחלט להגביר את המוטיבציה, יחד עם זאת, לא לאבד את הקשב הפנימי ולשכוח מיישום כללי הבטיחות במהלך הפעילות.

**• גיוון** – גוון את אופי הפעילות (ריצה, רכיבה על אופניים, משחקי כדור ועוד) והסביבה (חוף ים,

פארק וכו'). השגרה משעממת ולפעמים מדכדכת הגיוון מעורר ומרגש כל פעם מחדש.  
**ולסיכום, אימון מהנה...**