

## יתרונות ומגבלות חדר כושר

### כתב וערך ד"ר יגאל פנחס\*

יתרונות וחסרונות של אימוני חדר כושר הם נושא חשוב שראוי לדון בו, במיוחד כאשר אנחנו שוקלים להתחיל בשגרת אימונים. חדר הכושר המודרני מציע מגוון רחב של אפשרויות אימון, החל ממכשירי כוח וכלה באימוני קרדיו מתקדמים. כמו בכל פעילות גופנית, חשוב להכיר את היתרונות הרבים שהאימונים מציעים, אך גם להיות מודעים לחסרונות ולסיכונים האפשריים. הבנה מעמיקה של שני הצדדים תאפשר לנו לקבל החלטה מושכלת ולתכנן את האימונים בצורה נכונה ובטוחה.

#### יתרונות הפעילות בחדר הכושר

**סביבת בטיחות בעבודה** - המכשור המתקדם בחדר הכושר מאפשר למתאמן לבצע פעילויות ספורט מגוונות בתנאי בטיחות מרבית בלי לקחת סיכונים. לדוגמה: הרכיבה על אופני הכושר אין בה סכנה לתאונת דרכים, הריצה על המכשירים האירוביים המצוידים בבולמי זעזועים ובמשטחים ישרים מקטינה את סכנת הפציעות (נקעים בעיקר) שעלולות להיגרם בגלל תוואי קרקע משתנים בזמן ריצה רגילה. הפעילות במכשירים מאפשרת לשלוט בגורמי המאמץ השונים. לדוגמה: במכשירי הכוח קיימת **שליטה בהתנגדות** (משקל), בטווחי פעולה ובמספר החזרות והסטים (סדרות). במכשירים האירוביים (כמו אופני כושר, מסילת כושר ואחרים) גורמי המאמץ הם: משך, שיפוע, מהירות והתנגדות. השליטה על גורמי מאמץ אלה, על פי מטרות האימון וצרכיו המשתנים, מפחיתה באופן משמעותי את גורמי הסיכון לפציעות, כמו קרעים מיקרוסקופיים ברקמות השריר ודלקות.

**נגישות האימון** בחדר הכושר - חדר הכושר מהווה סביבה מלאכותית מוגנת המאפשרת נגישות לאימון בכל שלב ובכל תנאי.

**שליטה על גורמי מאמץ חיצוניים** - לא בכל עיר מרכזית יש אפשרות לרוץ במרחבים בחיק הטבע או בסביבה מוגנת. חדר הכושר נגיש לאימונים ומרכז תחת קורת גג אחת סוגים רבים ומגוונים של אימון. אי-תלות במזג האוויר ובתנאי הראות מתאמנים רבים מושפעים ממזג האוויר ולעתים הם אף נמנעים מכל פעילות ספורטיבית בגללו. המתאמנים בחדר הכושר, לעומתם, נהנים מיתרון של טמפרטורה נשלטת ותנאי ראות אידיאליים בכל שעות הפעילות. אלה מאפשרים למתאמן לקיים אימונים סדירים במהלך כל ימות השנה, להשקיע בהם את המאמצים הנדרשים ולהפיק מעצמו את המיטב למימוש מטרותיו.

**קבלת משוב** (פיד-בק) מכשירים רבים בחדר הכושר מספקים מגוון רחב של משובים, נתונים בזמן אמת, על מצב האימון במכשיר: משך זמן הפעילות, סוגי ההתנגדות לפעילות (משקל, שיפוע, וכיו"ב), מהירות, סל"ד (סיבובים לדקה), מספר הקומות שטיפסת, קלוריות ששרפת, ועוד משובים רבים בהתאם לסוג המכשיר או הפעילות. קבלת המשובים מעלה את המוטיבציה של המתאמנים, מאתגרת ומעודדת אותם להמשיך ולעסוק בפעילות הגופנית המייגעת בדרך למימוש מטרותיהם. **מסגרת חברתית חיובית** - הפעילות החברתית בחדר הכושר תורמת רבות לתחושת השייכות של חברי המועדון ומגבירה את האיכות והכמות של פעילותם הספורטיבית. האפשרות להתאמן באופן אינדיבידואלי. חדר הכושר הוא גם המקום האידיאלי לכל אותם מתאמנים אינדיבידואליסטים שאינם מעוניינים במסגרת חברתית לאימונם האישי. כל מתאמן בחדר הכושר יכול לבחור לו את סוג הפעילות ואת תוכנית האימון האישית המתאימה לו. הפעילות בחדר הכושר אינה תלויה באנשים אחרים, כפי שקורה במשחקי כדור לדוגמה.

**בידוד קבוצות שרירים והדרגתיות באימון** - אחד מעקרונות האימון המרכזיים, המתייחס למניעת

פציעות בפעילות גופנית, הוא עקרון ההדרגה, המאפשר לפעול על פי סולם מאמצים אישי. הודות למכשור המשוכלל בחדר הכושר יש אפשרות לווסת את גורמי המאמץ השונים ולהתאימם לכל מתאמן באופן אישי.

בידוד קבוצות השרירים עקרון החוליה החלשה בשרשרת אומר שכוחה של השרשרת נמדד על פי חוזקה של החוליה החלשה. כך גם בגופינו. כאשר אנו רוצים לבצע פעילות מסוימת, למשל עליות און (מתח), אם שרירי האמה יהיו חלשים, לא נוכל לבצע את התרגיל, גם אם שרירי הגב יהיו חזקים דיים. המכשור בחדר הכושר מאפשר לנו לבודד את אותן קבוצות שרירים חלשות בגוף ולחזק את השרירים הספציפיים בהם אנו מעוניינים.

**איזון באימון בין קבוצות שרירים** חדר הכושר בו המתאמן מבצע את פעילויותיו על פי תוכנית אימונים מובנית ומפוקחת, מאפשר איזון נכון ובריא בין קבוצות השרירים. מקומו של מאמן הכושר בהקשר זה הוא קרדינאלי. בגוף האדם קיים חוסר איזון מבחינת מתח השרירים בין השרירים הפרונטליים (חזיתיים) לשרירים הדורסליים (גביים). השרירים הפרונטליים, כמו שרירי החזה, בדרך כלל חזקים יותר מן השרירים הדורסליים, כמו מקרבי השכמות. חדר הכושר מאפשר לחזק את קבוצות השרירים החלשות בלי לגרוע מקבוצות השרירים החזקות. איזון כזה יבוא לידי ביטוי ביציבה בריאה שמשמעותה, מעבר להיבט האסתטי, מניעה או הפחתה של כאבי גב.

**שיפור הסימטריה בין צידי הגוף** לכל אדם צד דומיננטי בגוף (ימני או שמאלי). דומיננטיות זו משתקפת לא פעם ביציבה. הפעילות בחדר הכושר מאפשרת לעבוד על קבוצות שרירים באופן פרטני ובכך לסייע בהקטנת הפערים ביכולות בין צידי הגוף. לאימון בחדר הכושר, כשהוא מובנה בתוכנית אימונים מפוקחת, יכולת מוכחת לצמצם באופן משמעותי את היעדר הסימטריה ולתקן ליקויי יציבה, על ידי העלאת המודעות לבעיה והקניית הרגלי פעילות נכונים.

**איזון בפיתוח מרכיבי הכושר** בחדר הכושר קיימים התנאים האופטימאליים לפיתוח כל מרכיבי הכושר: כוח וסיבולת שרירית, סיבולת לב-ריאה, קואורדינציה, גמישות ומהירות. האיזון בפיתוח מרכיבי הכושר חיוני ביותר שכן הוא זה שתורם לבריאות הגופנית ההרמונית שכה דרושה לתפקוד היעיל של הגוף במעגל החיים.

**גיוון הפעילויות בחדר הכושר** חדר הכושר המכיל בתוכו שפע של ציוד מתוחכם, מציע לכל מתאמן רפרטואר רחב של תרגילים ופעילויות. הגיוון מעורר עניין אצל המתאמנים ומאפשר להם להתמיד בפעילות הגופנית.

**שילוב מוסיקת רקע** המוסיקה יכולה לשמש כגורם ממריץ או ממתן במהלך הפעילות תלוי בעוצמה ובתוכן. כיום מתאמנים רבים מעדיפים להתאמן עם נגני מוסיקה אישיים (MP4) ופליליסט, המאפשרים להם לבחור את תוכן השירים והעוצמה האהובה עליהם במהלך האימון. בחדרי כושר רבים המוסיקה משמשת כמוסיקת רקע לכן חשוב ביותר להתחשב ברצונם של המתאמנים ולהיות קשובים לדרישותיהם תוך התייחסות לרעש הבוקע מהרמקולים.

**הרעש הוא תוצר לוואי של פעילות האדם בחברה המודרנית.** הרעש הינו צליל לא רצוי או לא נעים, הנקלט דרך מערכת השמיעה שבאוזן. הרעש נמדד ביחידות הנקראות דציבלים, (dB) שמספרם הולך וגדל עם התעצמות הקול.

נהוג לקטלג את עוצמות הקול באופן הבא: קול רגיל בעוצמה של 70-60 דציבל, קול נישא בעוצמה של 80 דציבל, קול מחריש אוזניים בעוצמה של 100 דציבל, סף כאב בעוצמה של 120 דציבל, קול בעוצמה של 140 דציבל מהווה סכנה לאוזן לא מוגנת ובעוצמה קול של 160 דציבל קיימת סכנה של חירשות מיידית (הביוספירה, 1995).

לרעש יש מגוון רחב של השפעות שליליות על גוף ונפש האדם. הוא מעיק על מערכת העצבים, מגביר את צריכת האנרגיה של הגוף, מעייף ופוגע בכושר הריכוז. רעש חזק ופתאומי עלול לגרום

למתיחת שרירים והזרמה של אדרנלין רב לדם, להאיץ את קצב הלב, להעלות את לחץ הדם ואת ההזעה. המושג "זיהום אודיופוני" מתאר מצב שבו הרעש הבוקע מהמקולים בעוצמות של כ-100 דציבלים ועלול לגרום לחלק מהתופעות הנ"ל. חשוב לציין שהשימוש במוסיקה מהווה אמצעי ולא מטרה בפעילות גופנית בכלל ובחדר כושר בפרט, לכן אין צורך להפריז בעוצמה. זכור "הרעש מפריע והשקט מרגיע" למתאמנים הדורשים עוצמה גבוהה במהלך האימון כמוסיקת רקע בקושי מהם לרכוש או השאילו להם נגן מוסיקה אישי. לסיכום, רק שימוש מושכל בעוצמה ובתוכן ישיגו את המטרות החיוביות של העלאת המוטיבציה לאימון או התרגעות הגוף והנפש.

### **חסרונות הפעילות בחדר הכושר**

**העדפת גורמי מוטיבציה חיצונית על גורמי מוטיבציה פנימית** האימון בחדר הכושר נעשה לא פעם מפני שהוא נחשב לאופנתי בחברה ולסמל סטאטוס. כאשר המוטיבציה לפעילות ניזונה מהצורך בקבלת אהדה מהמסגרת החברתית, ממראה הגוף החטוב המשתקף מן המראות או מהמשובים בתצוגות הדיגיטליות, האימון נעשה שלא מן הסיבות הראויות. החיסרון הנובע מכך הוא שהמתאמן לא מפנים מוטיבציה לאימון הנובעת מהכרת החשיבות והתרומה של הפעילות הגופנית לחייו, ויתקשה למצות את פוטנציאל ההנאה שבאימון.

**פיתוח ההיבט הנרקסיסטי** הפעילות בחדר הכושר מעלה את המודעות לגוף. מתאמנים מבליים זמן רב במהלך האימון מול בבואתם הנשקפת מן המראות. במרוצת הזמן ניתן להבחין בפעילות גופנית המאופיינת "בפולחן הגוף" ובאהבה עצמית מוגברת. כשמדובר בנרקסיזם, הכוונה היא לאהבה עצמית שמובילה להרס עצמי. האגדה מן המיתולוגיה היוונית מספרת על עלם צעיר ויפה בשם נרקיס שהתאהב בבבואתו המשתקפת בנחל עד שקפץ למים וטבע. הצורך בהישגים חזותיים, לרבות העלאת מסת שריר, עלול לגרום לכך שהמתאמן יאמץ גישה ש"כל הדרכים כשרות", לרבות שימוש בסוגים שונים של סטרואידים או סמים ממריצים אחרים.

**עידוד צריכת "תוספי מזון" "חומרים ממריצים ומעוררים" וסטרואידים** - בחדרי כושר רבים מנצלים את התשוקה של המתאמנים להגיע להישגים ויזואליים ומהר. ומציעים שפע של "תוספי תזונה", חומרים ממריצים, אבקות "פלא" שבונות שרירים ואפילו סטרואידים. המחקר המדעי בנושא מצביע בבירור שהשימוש בסמים אלה גורם לנזקים בלתי הפיכים, הן מידיים והן מצטברים לטווח הארוך. נזקי הסמים והסטרואידים למיניהם הם: כאבים עזים במפרקים וברצועות, הפרעות במערכת העיכול, פגיעה במערכת החיסונית, אקנה (פצעי בגרות) בעיקר בגב, פגיעה באון המיני ואף סכנות לאובדן הכרה, פיתוח דיכאונות ומחשבות אובדניות. פירוט בנושא סמים בפרק 17 בספר.

**"קיצור דרך" נוסף, שהפך אופנתי לאחרונה לצד הפעילות בחדר הכושר, הוא פיתוח השרירים באמצעות גירויים על ידי אלקטרודות.** תופעות הלוואי של שיטה זו עלולות להיות קרעים בגידים ופגיעה ברפלקסים ובקואורדינציה שתתבטא בירידה בדיוק התנועות ובעוויות לא רצויות בשרירים. **פיתוח תלות במכשירים** חדר הכושר מקנה למתאמן סביבת פעילות נעימה והשימוש במכשירים שבו נוח למדי. עובדה זו עלולה לפתח תלות במכשירים עד למצב בו המתאמן ימנע מעצמו כל פעילות גופנית אחרת מחוץ לחדר הכושר. יהיה זה מצער, לדוגמה, אם מתאמן יימנע מריצה בחיק הטבע רק בגלל שהתרגל לסביבת עבודה עם משוב תמידי ומוסיקת רקע.

**ויתור על בטיחות** למען השגת תוצאות מהירות, חדר הכושר יכול לגרום למתאמן להרגיש במיטבו כתוצאה מהישגיו הניכרים מפעילותו הגופנית. האימון גורם לא פעם באופן ישיר לתחושה של התעלות פנימית. קורה שהאימון בחדר הכושר מביא תוצאות (בעיקר מבחינת המראה החיצוני) כבר במהלך השלבים הראשונים של האימון. עובדה זו עלולה לגרום למתאמן להזניח את תוכנית האימונים המסודרת שנקבעה לו ולהתעלם מעקרונות האימון שכללי הבטיחות לצדן. במקרים אלה גם אם

תוצאות מסוימות ייראו, הרי שלטווח הארוך בריאותו של המתאמן עלולה להיפגע. השגת תוצאות מהירות תוך התעלמות מכללי הבטיחות בחדר הכושר עלולה לגרום לקרעים מיקרוסקופיים ברקמות השונות ולדלקות. פציעות אלה ישפיעו בסופו של דבר באופן ישיר על כושרו הגופני ומצב רוחו של המתאמן.

**הפרזה בפיתוח מרכיב הכוח** רוב הפציעות בענף חדר הכושר נובעות מהפרזה בפיתוח מרכיב הכוח על חשבון איזון נאות עם מרכיבי הכושר האחרים כמו גמישות וסיבולת לב-ריאה. ההפרזה יכולה לבוא לידי ביטוי בליקויי יציבה, כאבי שרירים, ירידה בטווח התנועה במפרקים והכבדה בנשימה בזמן פעילות אירובית מאומצת.

**סכנת הידבקות במחלות** בחדר הכושר מתאמנים לא פעם באותה שעה עשרות רבות של מתאמנים. לעתים, עקב ריבוי המנויים בחדר הכושר, נוצרים ליקויים בתחלופת האוויר ואין אוורור מספיק. על פי רוב המזגנים ממחזרים את האוויר ולא מכניסים אוויר טרי. היעדר אוויר צח, בשילוב טמפרטורות גבוהות יחסית ונוכחות של מתאמן חולה, אפילו בודד, מהווים קרקע פורייה להתפתחותם של מחוללי מחלות. גורמים אלה מגדילים את הסיכון להידבק במחלות בקרב ציבור המתאמנים.

**עלויות גבוהות** המנוי בחדר הכושר משתנה ממועדון ספורט למשנהו והפערים יכולים להגיע אף למאות אחוזים. המחיר נקבע על פי מיקום חדר הכושר, היקף שעות הפעילות, איכות וגיוון המכשירים, רמת השירות, שירותים נלווים (מלתחות, חניה, וכיו"ב), מערכות שמע, טלוויזיות ועוד. בסופו של דבר, מחיר גבוה מדי למנוי מהווה גורם מעיק ומרתיע למתאמן ומשפיע על עצם פנייתו לפעילות בחדר הכושר או על חידוש המנוי.

**אימון עם טלפון סלולארי** הנוחת שחדר הכושר מספק באימון לרבות מכונות הכושר בישיבה, מאפשרים למתאמן בין ביצוע הסטים (לעיתים גם במהלך הביצוע) "לנוח" על המכשיר תוך שימוש בטלפון הסלולארי. כתוצאה מכך משך האימון מתארך, נגרם עיכוב למתאמנים אחרים ואפקט האימון פוחת משום שהמנוחה בין סט לסט (צפיפות הגירוי) מתארכת ללא הצדקה. אל תחכו שהמתאמנים או המאמן יעיר לעם על כך, הימנעו משימוש במכשיר במהלך האימון והתרכזו באופן ביצוע התרגיל והשלכותיו.

Yigal, P. (2023). **Be Your Own Personal Trainer: The Ultimate Science-Based Fitness Guide to Maximizing Gym Workouts and Minimizing Injuries.** Amazon.