כשאין זמן - חלק א': החלק האירובי

מאת: סמדר פרגר – אפריל 2004

לאימון אירובי אין תחליף, בין אם אנחנו מעוניינות בצמצום רקמת השומן או בשמירה על בריאות טובה - ועדיף כמובן שילוב של השניים.
אימון אירובי הוא כל פעילות שמעלה את הדופק למשך זמן מוגדר מראש (רצוי לפחות 30 דקות). האימון האירובי מחזק את מערכת הלב-ריאה ומוריד את הדופק בזמן מנוחה - כלומר, האימון האירובי יאפשר לנו עם הזמן לעבור מרחק גדול יותר באותה מסגרת זמן ובאותה רמת עצימות (מאמץ). האימון האירובי לא רק שורף שומן, הכושר האירובי שאנחנו רוכשות באמצעותו הוא מה שמעניק לנו את היכולת להמשיך באורח חיים המשלב פעילות גופנית - ומשפר את איכות חיינו.

היתרונות של אימון אירובי

√ מגביר מטבוליזם (קצת חילוף החומרים)
√ שריפת שומנים וצמצום רקמת השומן
√ שחרור מוגבר של הורמון הגדילה
√ מוריד את רמות המתח (סטרס)
√ מגביר את רמת העירנות (זרימת דם מוגברת למוח)
√ משפר את רמות הכולסטרול
√ משפר את העיכול
√ משפר את תפקוד המערכת החיסונית

האימון האירובי בן 20 הדקות הוא לא רק פתרון מעשי לסדר יום עמוס במיוחד. האופן שבו הוא בנוי משפר באופן ניכר את הכושר האירובי ואת סיבולת הלב ריאה, ואם מבצעים אותו בלי ל'זייף' (כלומר, דורשים מעצמנו את הכל...), עוברים ב-20 דקות מרחק שבדרך כלל עוברים בחצי שעה....
האימון האירובי בן 20 הדקות לא קל - הוא מאתגר, הוא מגוון, והוא עובר מהר מאוד מכיוון שכל דקה קורה משהו אחר !

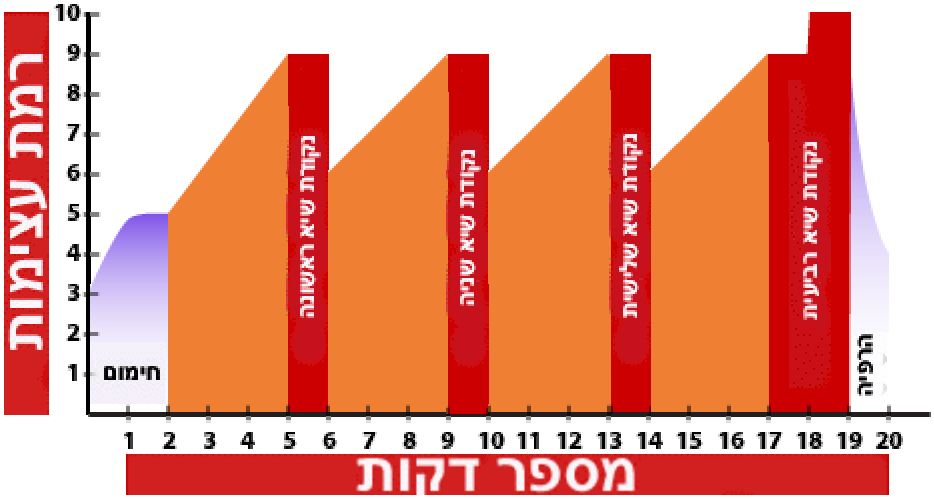
רמת המאמץ של האימון הזה גבוהה כל-כך שאין צורך להמשיך מעבר לזמן המוגדר - למרות שההמלצה היא לבצע אימון אירובי לפחות במשך 30 דקות, במקרה ספציפי זה 20 דקות הם די והותר.
אם כל מה שיש לכם זה חצי שעה, האימון הזה הוא אלטרנטיבה יעילה ומאתגרת במיוחד.
את האימון הזה אפשר לבצע לא יותר מ-3 פעמים בשבוע. לא מומלץ יותר, מכיוון שזהו אימון תובעני במיוחד והגוף זקוק לזמן כדי להתאושש ממנו.
בימים האחרים כדאי להשקיע את הזמן ב-30 דקות של אימון כוח.
קראו בנושא זה ב*מאמר: כשאין זמן – חלק ב': אימון הכוח*.
אם יש לכם שעה - כדי להתחיל את הפעילות שלכם ב-10 דקות חימום על מכשיר אירובי כלשהו (או בצעידה נמרצת בחוץ - אולי בדרך לחדר הכושר...), אחר-כך לעבור ל-30 דקות אימון כוח - ולסיים באימון האירובי בן ה-20 דקות לשיפור הכושר ולשריפת שומנים מוגברת.

איך עושים את זה

ראשית יש לקבוע את דרגות רמת העצימות האישית.
דרגה 10 אמורה להיות עצימות ברמה כזו שזה כל-כך קשה, שיש הרגשה כאילו זה ממש בלתי אפשרי

מכיל תכנים המוגנים בזכות יוצרים © כל הזכויות שמורות לסמדר פרגר
אין להעתיק, להפיץ, להציג בפומבי או למסור לצד שלישי ללא קבלת הסכמה בכתב ומראש.
כל חומר מאת סמדר פרגר ו/או המופיע באתר הרזיה שפויה ניתן להורדה ושימושו החופשי מותנה בחוקי זכויות יוצרים.
חל איסור מוחלט לשנות, לפרסם, למכור ו/או להפיץ כל חומר שהורד מהאתר בכל דרך שהיא ללא הסכמה מראש בכתב ומראש. הרחבה...

..."מתעלפים"..... ,הרגליים לא מצליחות להדביק את הקצב..., עוד שניה נופלים... -
אבל כמובן שאפשר להמשיך, זו רק הרגשה שכזו.
דרגה 9 אמורה להיות עצימות ברמה כזו שזה ממש קשה ורוב הסיכויים שלא נצליח להמשיך יותר משתי דקות.
דרגה 8 אמורה להיות עצימות ברמה כזו שמרגישים מאמץ גדול, אבל אפשר להמשיך 3, 4 או אפילו 5 דקות אם אנחנו כבר בכושר טוב.
דרגה 7 אמורה להיות רמת עצימות תובענית, שניתן להמשיך בה לאורך האימון האירובי כולו. דרגה 7 אמורה להיות רמת העצימות הגבוהה שבה אנחנו בדרך כלל מבצעות את האימון האירובי שלנו.
דרגה 6 היא רמת עצימות נמרצת - שניתן להמשיך בה הרבה מאוד זמן, שעה ויותר אם נצטרך.
דרגה 5 היא רמת עצימות נוחה. וכך הלאה...
את האימון עצמו רצוי לבצע על מכשיר כלשהו: מסלול ריצה, אליפטי, אופני כושר וכד', שיעזרו לנו להגדיר ולשמר את רמת העצימות מבלי ל'זייף'.
◄ אפשר לשלב בין המהירות לשיפוע כדי לקבוע את דרגת רמת העצימות.



<u>איך מתבצע האימון</u>
1. ב-2 הדקות הראשונות בצעו חימום בדרגה 5.
2. בדקה 2-3 עברו לרמת עצימות דרגה 5.5 או 6.
3. בדקות 2-6, 6-10 ו 10-14 של האימון הגבירו את רמת העצימות מדרגה 6 לדרגה 9, ובדקות 15-19 של האימון הגבירו את רמת העצימות מדרגה 6 לדרגה 10. השארו בכל דרגה דקה אחת. כלומר:
* דרגה 6 בדקה 2-3, 6-7, 10-11, 14-15.
* דרגה 7 בדקה 3-4, 7-8, 11-12, 15-16.
* דרגה 8 בדקה 4-5, 8-9, 12-13, 16-17.
* דרגה 9 בדקה 5-6: שיא הרבע הראשון, 9-10: שיא הרבע השני,
13-14: שיא הרבע השלישי, 17-18: דקה ראשונה של שיא הרבע הרביעי והאחרון של האימון.
* דרגה 10, שיא האימון והדקה השניה של שיא הרבע הרביעי והאחרון של האימון מתבצעת בדקה 18-19.
4. הדקה ה-20 מיועדת להרפיה - עברו לדרגה 5 של רמת העצימות לדקה אחת.

אם יש לכם אפשרות לבדוק את הדופק שלכם, תווכחו שככל שתתמידו באימון הזה, קצב ההתאוששות

סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com

מכיל תכנים המוגנים בזכות יוצרים © כל הזכויות שמורות לסמדר פרגר
אין להעתיק, להפיץ, להציג בפומבי או למסור לצד שלישי ללא קבלת הסכמה בכתב ומראש.
כל חומר מאת סמדר פרגר ו/או המופיע באתר הרזיה שפויה ניתן להורדה ושימושו החופשי מותנה בחוקי זכויות יוצרים.
חל איסור מוחלט לשנות, לפרסם, למכור ו/או להפיץ כל חומר שהורד מהאתר בכל דרך שהיא ללא הסכמה מראש בכתב ומראש. הרחבה...

שלכם ישתפר מפעם לפעם. כלומר, בדקת ההרפיה הזו, הדופק ירד מהר יותר לכיוון הדופק שלכם בזמן מנוחה. בזמן ביצוע דרגה 10 של רמת העצימות הדופק עולה מאוד, לפעמים גבוה יותר ממה שחשבתם שהגוף שלכם מסוגל.
רמת הכושר הגופני נמדדת ביכולת של הגוף לחזור לדופק בזמן מנוחה כמה שיותר מהר.
זהו המדד הטוב ביותר לדעת כמה אתם בכושר.
בתום האימון - רדו מהמכשיר, התהלכו בנינוחות וברגע שהנשימה מסתדרת עברו לבצע מתיחות והקדישו לכך מספיק זמן כדי לאושש ולהרפות את השרירים שעבדו קשה כל-כך.

מקווה שתהנו...התוצאות שוות את ההשקעה, מה גם שגיוון הוא מרכיב חיוני ומגביר את הסיכויים להתמיד באורח החיים השפוי והבריא שבחרנו !

מאמר זה נכתב בהסתמך על ספרו של Bill Phillips - Body for Life המופיע גם ברשימת המקורות של הספר **הרזיה שפויה** , ועל התכנים באתר BFL.

סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com

מכיל תכנים המוגנים בזכות יוצרים © כל הזכויות שמורות לסמדר פרגר
אין להעתיק, להפיץ, להציג בפומבי או למסור לצד שלישי ללא קבלת הסכמה בכתב ומראש.
כל חומר מאת סמדר פרגר ו/או המופיע באתר הרזיה שפויה ניתן להורדה ושימושו החופשי מותנה בחוקי זכויות יוצרים.
חל איסור מוחלט לשנות, לפרסם, למכור ו/או להפיץ כל חומר שהורד מהאתר בכל דרך שהיא ללא הסכמה מראש בכתב ומראש. הרחבה...