

[12 העקרונות הבסיסיים]

אימוני כוח לחיזוק וחיטוב

איך עושים את זה נכון

-מוכח מדעית-

מודל 12 השלבים להתחיל נכון ולהצליח באימוני כושר בדגש על אימוני התנגדות – למתחילות ולמנוסות



הגדרה:

אימון התנגדות זהו אימון בו מופעל כוח חיצוני (גומיות, משקולות, משקל גוף, מכונות התנגדות בחדר כושר) כנגד פעילות השרירים, למטרות פיתוח גוף, כושר גופני, שיקום.

למה לבצע אימוני התנגדות?

שיפור הכושר, שיפור הנראות הגופנית, הפחתה ניכרת בתופעות של דילול מסת שריר ומסת עצם המגיעים עם העלייה בגיל, שימור היכולות הגופניים הבסיסיים (טווחי תנועה, כוח, שיווי משקל, קואורדינציה)

מה קורה בגוף בעקבות אימון התנגדות:

כשאנו רואים שיפור ביכולות ובמראה החיצוני שלנו בעקבות האימון, אנו בעצם רואים שינויים בשלושה מישורים:

א. במישור העצבי -

בתחילת תהליך האימון, אנו מבצעים תרגילים/ מטלות/ תנועות שאנו לא מורגלים לבצע ברמה יומיומית אם בכלל, השרירים בתקופת האימונים הראשונה, לומדים להיות יעילים יותר הודות לשיפור מערכת העצבים, גיוס יחידות מוטוריות תוך שריריות יעיל יותר.

ב. במישור הכוח והיכולות -

הכוח שלנו משתפר, אנו מסוגלים לבצע יותר עבודה, יותר תפוקה באימון, למשל להרים משקל כבד יותר, לבצע יותר חזרות, סטים פר אימון, רמת מורכבות התרגילים עולה.

ג. במישור ההיפרטרופיה (גדילת מסת השריר)

סיבי השריר שלנו עוברים שינוי בחתך הרוחב שלהם, הם גדלים הודות לגירוי המכני, הגירוי המטבולי והנזק השרירי כתוצאה מהאימונים.



השלבים הראשונים שצריכים להתקיים על מנת שנראה את השינויים הנ"ל בגופנו:

עיקרון 1 - התמדה באימונים .

עיקרון 2 - תכנית ותרגילים המותאמים למטרות שלי.

עיקרון 3 - התקדמות / העמסה , להוסיף באימון כל פעם קצת יותר לאורך זמן.



הסבר:

בראש ובראשונה , העיקרון הראשון , עבור כל מי שרוצה להתחיל להתאמן, ולבצע פעילות גופנית כלשהיא ולהגיע לתוצאות וליעדים שהיא מציבה לעצמה. הינו עיקרון ההתמדה. בשורה התחתונה זה מה שקובע , יותר מאשר איכות התכנית , הציוד או הזמן שיש לי (מסתבר ששיפור בכושר כתוצאה מאימון בודד אחד בשבוע , מועיל לאין שיעור , והינו אפקטיבי)

העיקרון השני הינו בחירה נכונה של סוג האימון , בהתאם להעדפות שלי , התחביבים שלי , והצרכים שלי. הספורט שאני אוהבת לעשות ושאתי נהנית בו ומתמידה בו , הוא הספורט הכי טוב בשבילי. ובחירה נכונה בהתאם למטרות שלי , לדוגמה אם יש לי רצון להיות יותר מחוטבת - עלי להשקיע באימוני כוח בשילוב תזונה מותאמת. אם ארצה לשפר את הגמישות וטווחי התנועה - עלי להשקיע באימונים אשר עובדים על גמישות וטווחי תנועה, אם ברצוני לשפר את היכולת האירובית - עלי לבצע אימוני סבולת וכן הלאה.

העיקרון השלישי הוא הקפדה על התקדמות במהלך האימונים . לשים לב שבכל כמה זמן (ימים , שבועות, חודשים) אנו מעמיסות קצת יותר , בצורה מבוקרת והדרגתית, בהשוואה למה שעשינו בעבר.



השלבים הבאים לשיפור ביכולות והגעה למטרות :

עיקרון 4 – הקפדה על שעות שינה

עיקרון 5 – הקפדה על התאוששות בין אימון לאימון

עיקרון 6 – תזונה איכותית המספקת את כל הנוטריינטים החשובים

הסבר:

העיקרון הרביעי הינו חיוני וחשוב כמו האימון עצמו. שעות השינה הן קריטיות על מנת שהגוף 'יפצה' את עצמו ויחזיר לעצמו את האנרגיה הדרושה להמשך פעילות גופנית ופעילות שבשגרה, זה כולל חידוש מאגרים אנרגטיים בשריר, שיקום ותהליכי בניה לעומת תהליכי פירוק שמתרחשים במקביל בעת הגירוי הניתן לשריר באימון ועוד. לא תמיד זה מתאפשר אך נסו להגיע למינימום 7 שעות שינה. וכמובן שעדיף באופן רציף. יש שלבים בחיים שאין זה אפשרי עקב גידול ילדים קטנים, ויש להתאים את עומסי האימון למצב זה בו השינה אינה רציפה ובמכסה הנאותה. במקביל להקפדה על שעות השינה,

עיקרון חמישי מלמד אותנו על שמירת הפרשים בין אימון לאימון במהלך השבוע. נהוג לחלק את האימונים באופן כזה שנוכל להתאושש מאימון לאימון, נניח הפרש של יום יומיים בין אימון לאימון, או אם זה לא אפשרי לחבר שני אימונים ואז לאפשר לגוף להתאושש יומיים לפחות לפני האימון הבא.

העיקרון השישי הינו משמעותי מאוד להצלחה ולהתמדה, התזונה שלנו משלימה את המנוחה וההתאוששות בתהליך חידוש האנרגיה בין האימונים. עלינו להקפיד לאכול מאכלים מזינים, המכילים נוטריאנטים איכותיים, ואת כל אבות המזון ממקורות מלאים וטבעיים ופחות מעובדים ואולטרה מעובדים. אבות המזון כוללים חלבונים, שמנים טובים, פחמימות מלאות, ירקות ופירות. וכמובן ששתיית מים



השלבים הנוספים אשר בעקבותיהם נראה שיפור ביכולות ובמסת השריר:



עיקרון 7 – מאמץ

עיקרון 8 – 'חזרות הזהב'

עיקרון 9 – הגעה לכשל

הסבר:

העיקרון השביעי עלול להישמע מובן מאליו, אך הנטייה שלנו היא בדרכ להיות באזור הנוחות ואילו עיקרון זה מאלץ אותנו לשים לב לעד כמה באמת התאמצנו בתוך הסט, כל סט שביצענו, כמה התאמצנו במהלכו. עד כמה עבדנו קשה והוצאנו מהגוף שלנו מאמץ שניתן להגדיר כקשה – קשה מאוד.

העיקרון השמיני נגזר מהצורך להגיע למאמץ ונותן לנו 'כלי' שעזמו לנו יכולות לבחון ולמדוד האם הגענו למאמץ או לא, אני קוראת לכלי זה 'חזרות הזהב', כאשר אנו מבצעות סט המורכב מחזרות אשר מספרן / המשקל אותו אנו נושאות בתרגיל, גורם לנו לעייפות, אם נמשוך במהלך העייפות עוד 3-5 חזרות, לתוך טווח העייפות שלנו, אלו יהיו חזרות 'הזהב' שלנו (בעגה המקצועית נקראות 'חזרות אפקטיביות') בטווח 'חזרות הזהב' מתרחש הגירוי הנכסף לשריר. מתרחש העומס הנדרש.

בתנאי עייפות, אנו נעבוד בקצב איתי יותר, בשל הקושי, מהירות התנועה שלנו תרד ואנו יכולות לייצר יותר כוח וזה מסייע להיפרטרופיה ולשיפור בכוח.

העיקרון התשיעי הוא עוד נגזרת של נושא המאמץ, והוא 'כלי' מדידה נוסף לבחון עד כמה התאמצתי בסט. הוא נקרא 'הגעה לכשל' כשאנו דוחקות את עצמנו בתוך הסט עד למצב בו אנו כבר לא מבצעות את התרגיל בטכניקה נכונה, או שהשריר / האיבר כבר לא מסוגל לבצע את המטלה / התרגיל. זהו למעשה כשל. כשל טכני (שבירת הטכניקה) או כשל שרירי (לא ניתן להזיז את המשקל ולבצע עוד חזרה אחת נוספת) הגעה לכשל היא לא תנאי ואינה הכרחית בכל סט, אך יש להכיר את המושג ומומלץ לשלב בתוך תכנית האימון, חלק מהסטים אשר בהם נאלץ את עצמינו להגיע למאמץ רב המכונה 'הגעה קרוב לכשל' כלומר, אני יכולה לבצע מקסימום עוד 1-2 חזרות נוספות וזהו, לאחר מכן אגיע לכשל.

העקרונות האחרונים החשובים לכל מתאמנת מתחילה

על מנת לגרום לשינוי פיזי רצוי ביכולות:

עיקרון 10 – אילו תרגילים מומלצים

עיקרון 11 – כמה חזרות

עיקרון 12 – כמה סטים

הסבר:

אז אילו תרגילים מומלץ לעשות בתור מתחילות? ראשית עלינו להחליט מה ברצוננו לשפר? להשיג, האם אנו רוצות לעבוד על אזורים מסוימים בלבד? (לא מומלץ) האם אנו מתכננות לעבוד על כל האזורים החשובים? (מומלץ) כמה זמן יש לנו לאימון עצמו? בדרך כלל למתחילות מומלץ לעבוד בשיטת FBW 'אימון הגוף השלם' (full body workout) בהנחה שאנו מודעות לחשיבות טכניקה נכונה ומכירות תרגילים בסיסיים, (מדריך לתרגילי בסיס וטכניקה יפורסם בהמשך) לפי העיקרון העשירי נבחר לכל אימון כזה, בו אנו מכסות את כל הגוף, תרגילים המשלבים מספר מפרקים, מספר שרירים. תרגילים אלו נקראים תרגילים מורכבים, להבדיל מתרגילים מבודדים אשר עובדים על שריר בודד, לדוגמא תרגילים לשרירי ליבה, תרגילי סקוואט ומכרעים, שכיבות סמיכה, ועוד.

כעת עלינו לקבוע כמה חזרות נבצע בכל תרגיל, לפי עקרון אחד עשרה, למתחילות מומלץ לעבוד בטווח של 8-12 חזרות לכל תרגיל, כמובן שזה אינו כלל גורף ונוקשה, גם אם תבחרו לבצע 15 או 20 חזרות, לא יקרה אסון, אך לפי כלל המאמץ והגעה ל'חזרות הזהב' מומלץ להישאר בטווחים של 8-12. כמובן ששיקולי כמות החזרות הם הרבה יותר מורכבים, ולמתקדמות יש התאמת חזרות בהתאם למטרות האימון, אך למתחילות טווח זה הינו סביר ביותר.

ולבסוף נותר לנו לקבוע כמה סטים נבצע בכל תרגיל לכל קבוצת שרירים, לפי עיקרון שתיים עשרה, עדיף 3 סטים מסט אחד, במידה ויש אפשרות להוסיף יותר מאימון אחד בשבוע, עדיף 6 סטים בשבוע, לכל קבוצת שרירים המפוזרים על פני כמה אימונים על פני 3 סטים בלבד. והמספר האופטימלי הינו 10 סטים בשבוע, לכל קבוצת שרירים, המפוזרים על פני 2-3 אימונים בשבוע.

עיקרון 1

התמדה באימונים



עיקרון 2

תכנית ותרגילים המתאימים למטרות שלי



עיקרון 3

העמסה, להוסיף באימון כל פעם קצת יותר לאורך זמן.



עיקרון 4

הקפדה על שעות שינה ומודעות לאיכות השינה



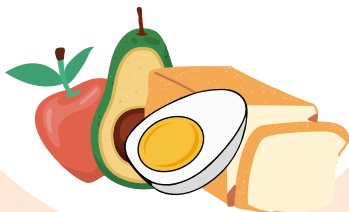
עיקרון 5

הקפדה על התאוששות בין אימון לאימון



עיקרון 6

תזונה איכותית המספקת את כל הנוטריינטים החשובים



עיקרון 7

מאמץ



עיקרון 8

'חזרות הזהב'



עיקרון 9

הגעה קרוב לכשל



עיקרון 10

אילו תרגילים מומלצים באימון למתחילות



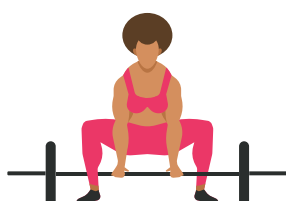
עיקרון 11

כמה חזרות בכל סט



עיקרון 12

כמה סטים באימון / בשבוע





נעים להכיר,
שמי ליסה קפלן
מנהלת קהילת
'מועדון הכושר הדיגיטלי'
לנשים'

קצת עלי:

מורה לחינוך גופני, בעלת תואר שני מטעם מכללת וינגייט
מאמנת כושר לנשים בדגש על אימוני כוח
בסטודיו במתנס קרית גנים ראשליצ

רוצה לשמוע עוד? להיות חלק מהקהילה?
להתאמן נכון ולהגיע לתוצאות?

בפייסבוק: "חיטוב, אימוני כוח, ירידה במשקל
ותזונה - לנשים שמתעניינות ורוצות ללמוד"



וואטצאפ: 0546754335

