



ללא לפחד
ולתשאל
מאומה
בריא



פעילות גופנית מזיקה לבריאות !!

- שחיקת מפרקים
- ריבוי רדיקלים חופשיים
- חומציות בשרירים
- קרעים מקרוסקופיים ברקמות השרירים הרצועות והגידיים

אם כן, למה פעילות גופנית ??

סטטיסטיקה:

בשנות ה – 70 של המאה הקודמת, סבלו בארץ כ – 15% מהאוכלוסייה וכ – 5% מהאוכלוסייה הצעירה, מיכולת גופנית לקויה.

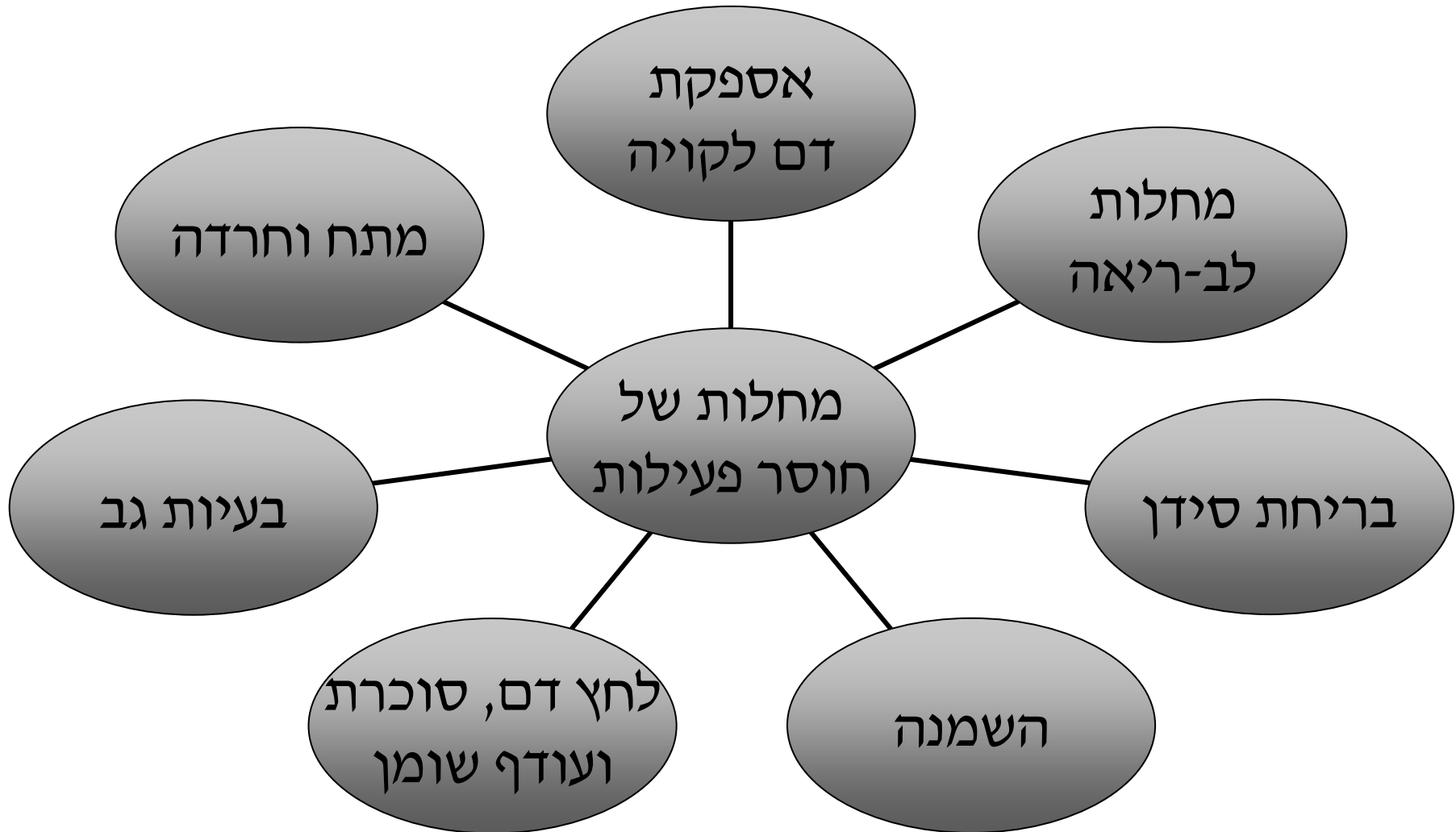
בשנות ה – 90 של המאה הקודמת, מספר הסובלים מיכולת גופנית לקויה עלה ל – 60% בקרב האוכלוסייה הבוגרת ואחוז דומה בקרב האוכלוסייה הצעירה.

כיום, אחוז הסובלים מיכולת גופנית לקויה בקרב האוכלוסייה הצעירה עלה אל מעבר למספר הסובלים מבעיה זו בקרב האוכלוסייה הבוגרת.

מצב זה מדאיג מאוד, למרות המודעות ההולכת וגוברת לפעילות גופנית ולחשיבותה.

מה חשיבותה ?

תרומתה של הפעילות הגופנית למצבו הבריאותי של האדם:



לרזות בכבוד ולרדת בריא

מיתוסים נפוצים על פעילות גופנית ודיאטה:

• פעילות גופנית גוזלת הרבה זמן

• מספיק ללכת חצי שעה ביום

• הליכה של 1000 צעדים ביום שומרת על הבריאות

• לא בריא לרוץ

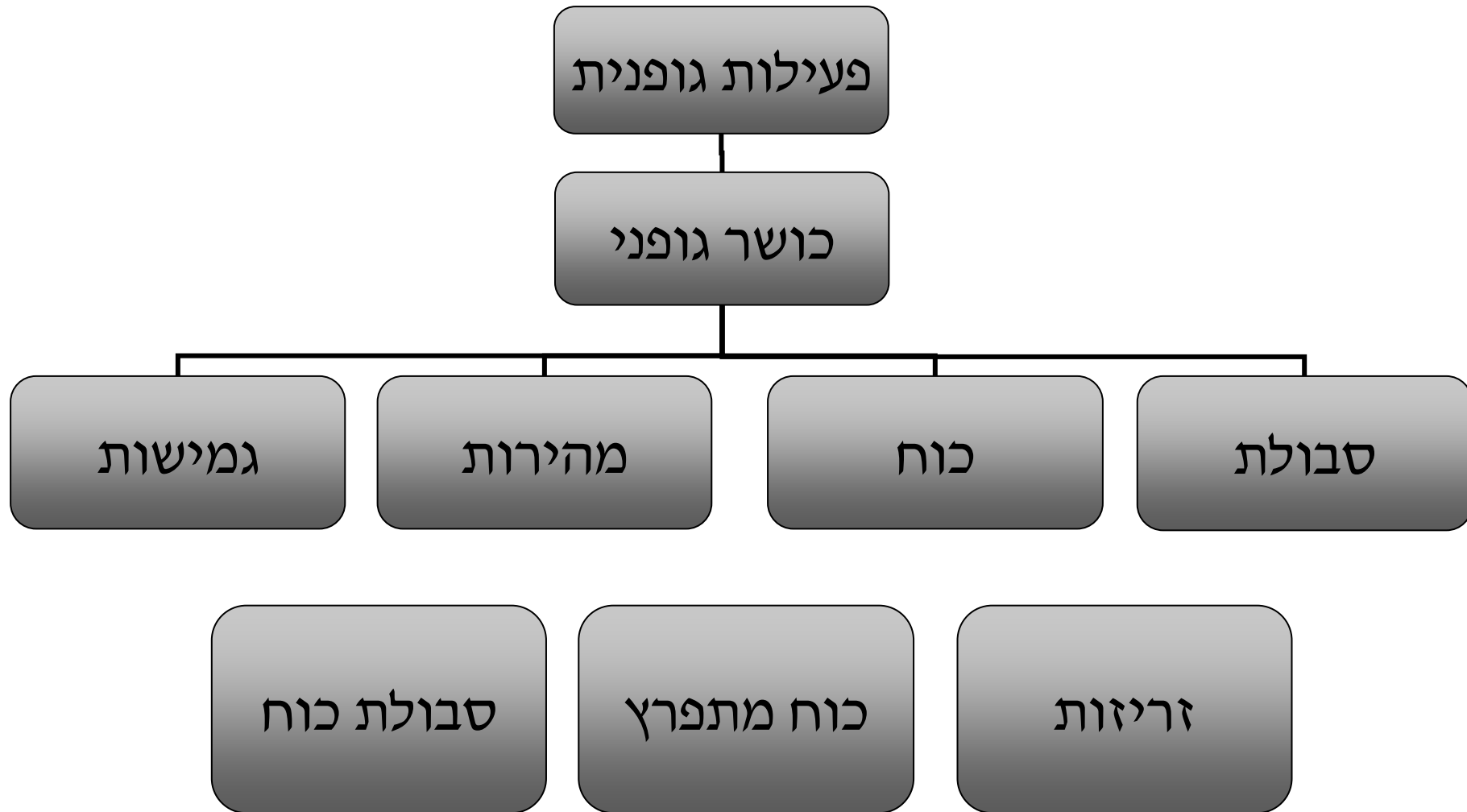
• שחייה הכי בריא

• אסור לאכול לפני פעילות גופנית

• כפיפות בטן מורידות בטן שמנה

• צריכים להיות רעבים כדי לרזות

לרזות בכבוד ולרדת בריא

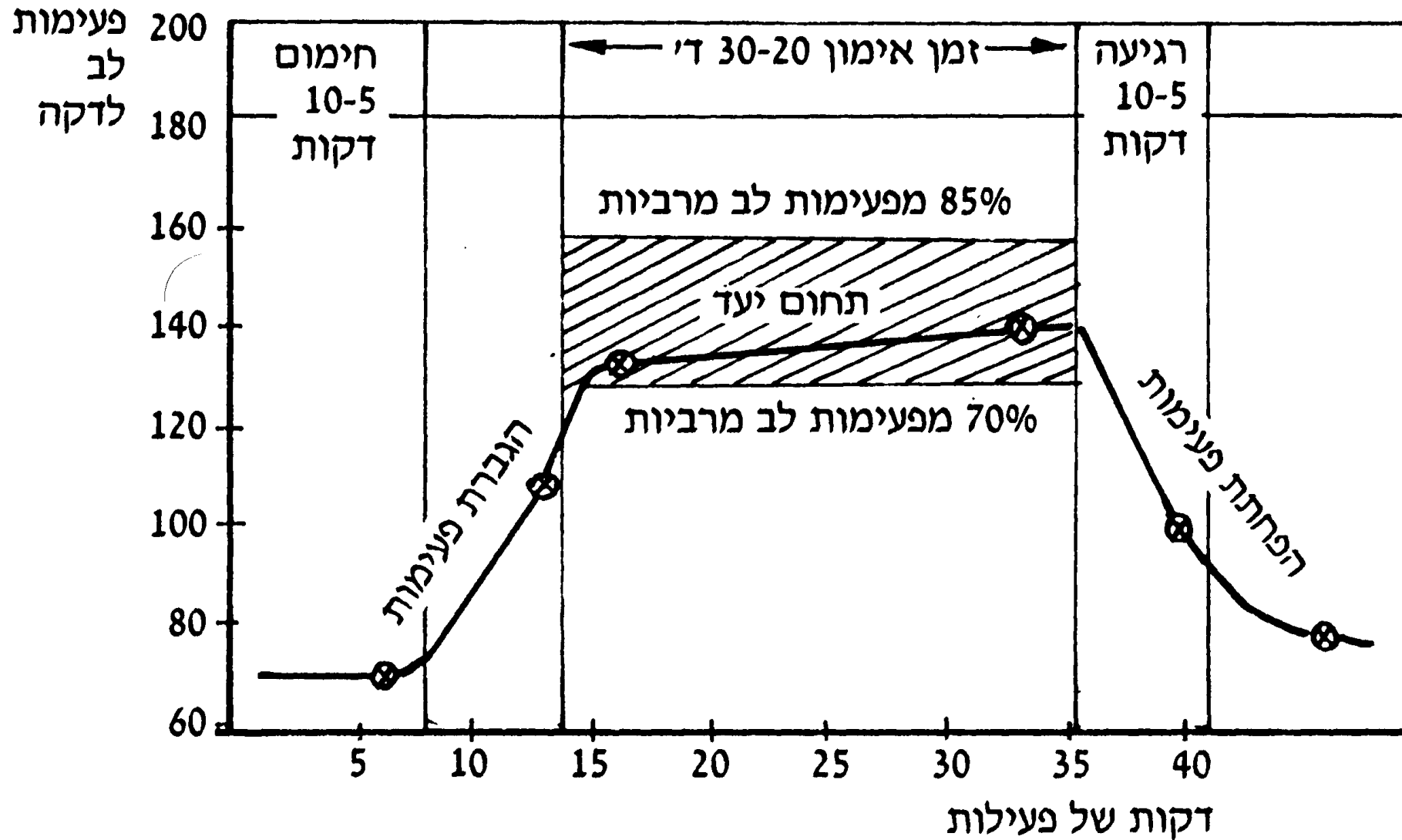


עקרונות בסיסיים:

- סוג המאמץ (האימון) : משלב את כל מרכיבי הכושר הגופני
- משך הפעילות ותדירות הפעילות : מינימום 30 דקות ביום, 4-6 פעמים בשבוע ורצוי 6 ימים בשבוע.
- קצב ההתקדמות : אישי! בהתאם לעוצמת הביצוע ורמת הכושר ההתחלתית.
- יש להתחיל את האימון בחימום ולסיימו בשחרור.
- הפעילות חייבת להיות מותאמת אישית ברוב המקרים.
- שתייה לפני ובזמן האימון.
- ביגוד והנעלה מתאימים.

לרזות בכבוד ולרדת בריא

תרשים 10: אימון אירובי סכמתי



לרזות בכבוד ולרדת בריא

טבלה 3: תכנית פעילות גופנית לשיפור הבריאות וכושר בקבוצות גיל שונות

תכנית פעילות גופנית רצויה	מטרות בריאות וכושר עיקריות
גיל ילדות (1 – 14)	
<p>סוג: דגש על תרגול דינמי של השרירים הגדולים; הנעת הגוף למרחק וכנגד כוח הכובד; תרגילי התנגדות וגמישות. ממתון לאינטנסיבי.</p> <p>עצימות: יותר מ-30 דקות ביום, פעם אחת או יותר.</p> <p>משך: יותר מ-30 דקות ביום, פעם אחת או יותר.</p> <p>תדירות: כל יום.</p>	<p>* גדילה והתפתחות אופטימליים.</p> <p>* התאמה פסיכולוגית טובה.</p> <p>* פיתוח עניין ומיומנויות לאורח חיים פעיל כמבוגר בעתיד.</p> <p>* הפחתה של גורמי סיכון למחלות לב כליליות.</p>
גיל נעורים ותחילת הבגרות (15 – 24)	
<p>סוג: דגש על תרגול דינמי של השרירים הגדולים; תרגילי חיזוק שרירים וגמישות. ממתון לאינטנסיבי (יותר מ-50% $\dot{V}O_2$ Max).</p> <p>עצימות: יותר מ-30 דקות כל פעם (יותר מ-4 קילוקלוריות לכל ק"ג של משקל הגוף).</p> <p>משך: יותר מ-30 דקות כל פעם (יותר מ-4 קילוקלוריות לכל ק"ג של משקל הגוף).</p> <p>תדירות: לפחות אחת ליומיים.</p>	<p>כני"ל</p>

לרזות בכבוד ולרדת בריא

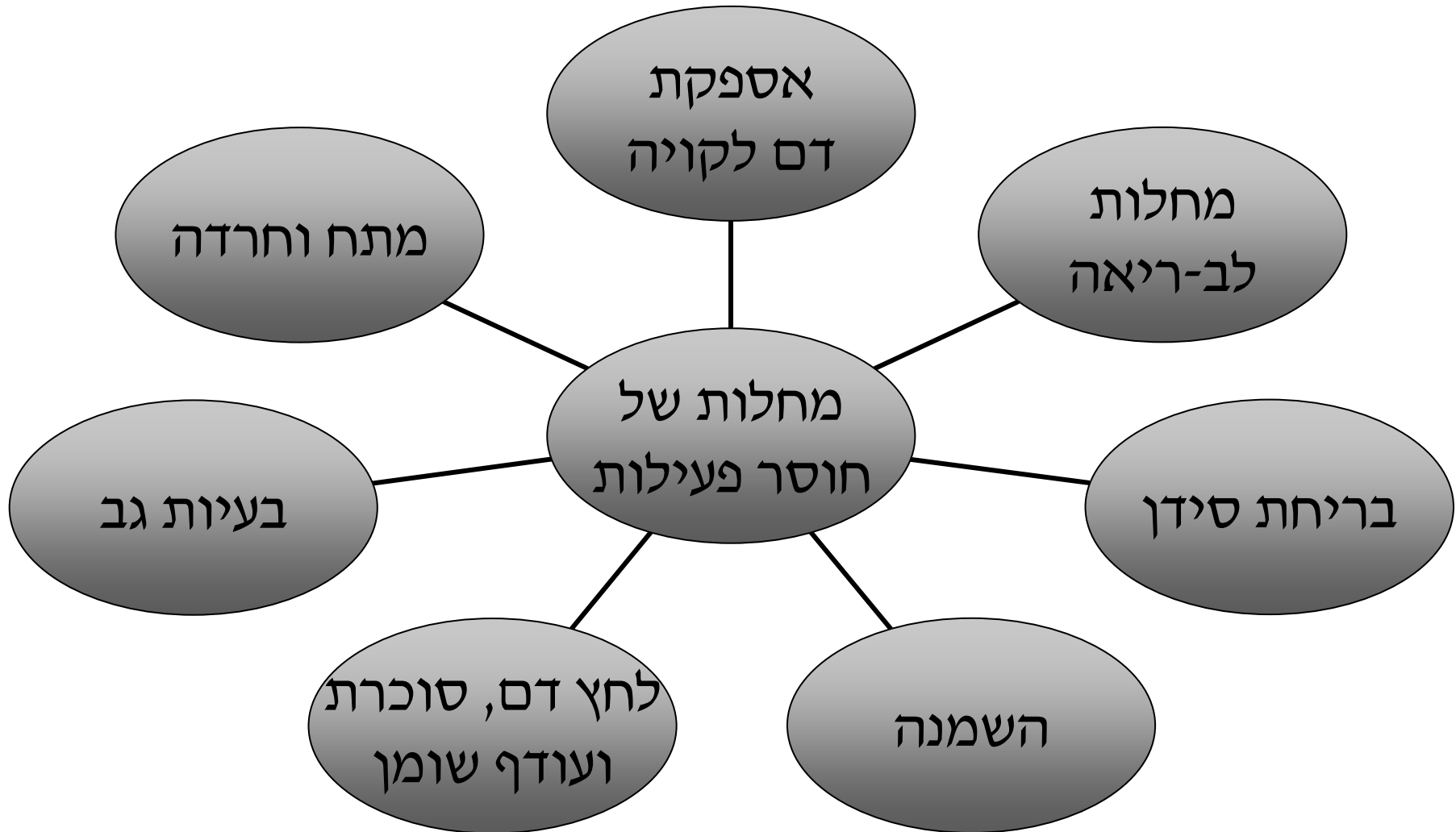
גיל בגרות (25 – 65)

<p>סוג: דגש על תרגול השרירים הגדולים; תרגילי התנגדות וגמישות.</p> <p>עצימות: מתונה (יותר מ-50% $\dot{V}O_2$ Max).</p> <p>משך: יותר מ-30 דקות כל פעם (יותר מ-4 קילוקלוריות לכל ק"ג של משקל הגוף).</p> <p>תדירות: לפחות אחת ליומיים.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * מניעה וטיפול במחלות לב כליליות. * מניעה וטיפול בסוכרת סוג II. * תחזוקה של הרכב גוף אופטימלי. * חיזוק סטטוס פסיכולוגי. * תחזוקה של תיפקוד שרירי-שילדי תקין.
---	--

קשישים (מעל 65)

<p>סוג: דגש על תנועה כללית וגמישות. מעט תרגילי התנגדות ואפקטים תחרותיים.</p> <p>עצימות: מתונה מאוד (עומס יתר עם התקדמות איטית).</p> <p>משך: מבוסס על יכולת אישית, עד 60 דקות ליום, פזורות על מספר פרקי זמן.</p> <p>תדירות: כל יום.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * תחזוקה של תיפקוד כללי תקין של הגוף. * תחזוקה של תיפקוד שרירי-שילדי תקין. * חיזוק סטטוס פסיכולוגי. * מניעה וטיפול של מחלות לב כליליות וסוג II של סוכרת.
--	---

אז מה הרווחנו בעצם?



לרזות בכבוד ולרדת בריא

אז מה בעצם התהליך הנכון בשבילי?

הרגל והתנהגות	מיומנות	עמדה	ידע והבנה
התמדה והטמעת הרגלים בריאים אישית ובסביבה	רכישת מיומנויות לפעילות גופנית ולתזונה נכונה	החלטה לבצע שינוי בחיים ובסביבה	הבנת הסיכונים הבריאותיים של חוסר פעילות

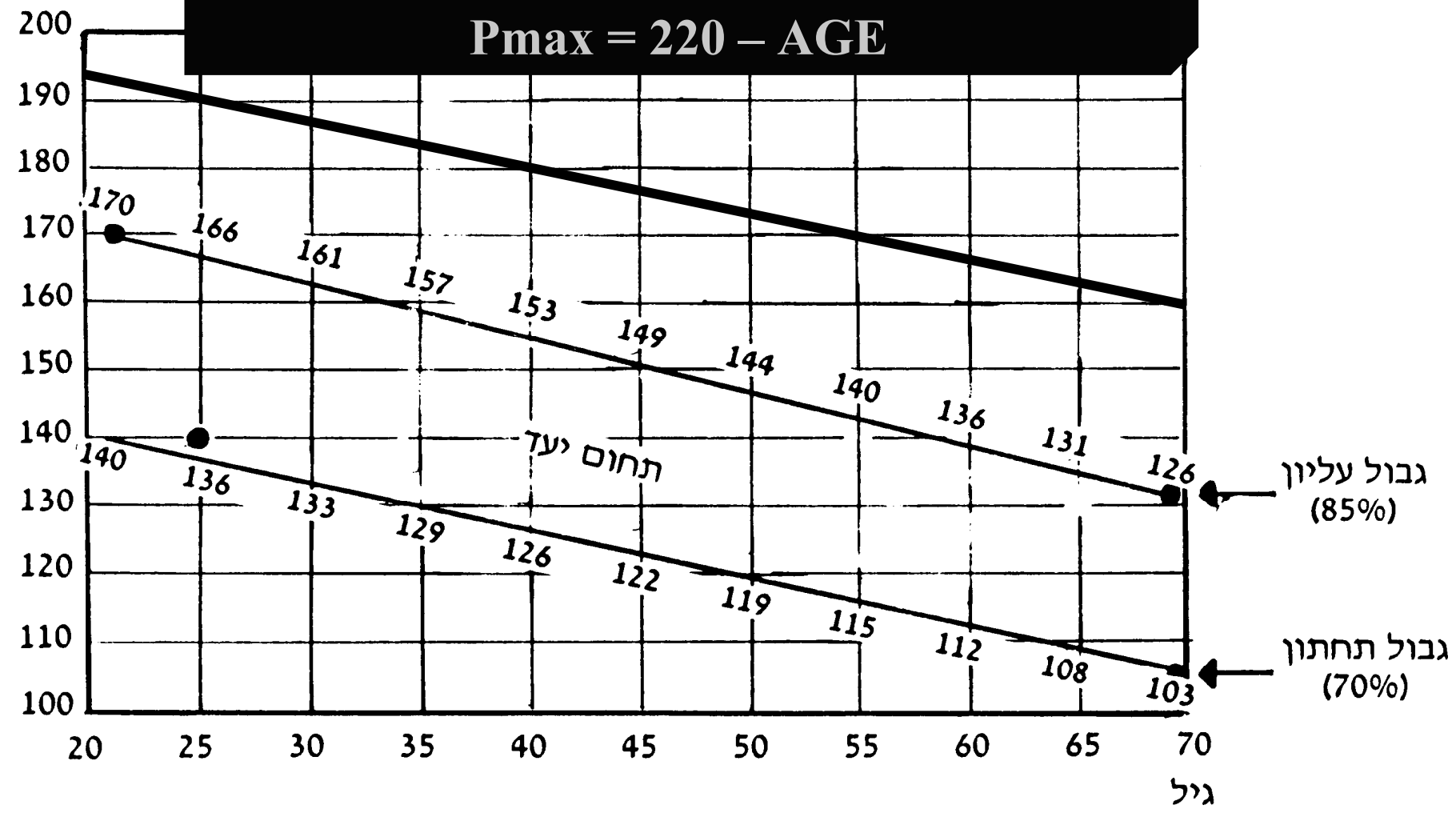
איזה מיומנויות אני צריך?

לרזות בכבוד ולרדת בריא

פעימות
לב
לדקה

$$P_{max} = 208 - (AGE \times 0.7)$$

$$P_{max} = 220 - AGE$$



לרזות בכבוד ולרדת בריא

החישוב האישי של הדופק האמיתי:

Pmax - דופק מרבי מדוד בבדיקה ארגומטרית

Pmin - דופק מנוחה מדוד

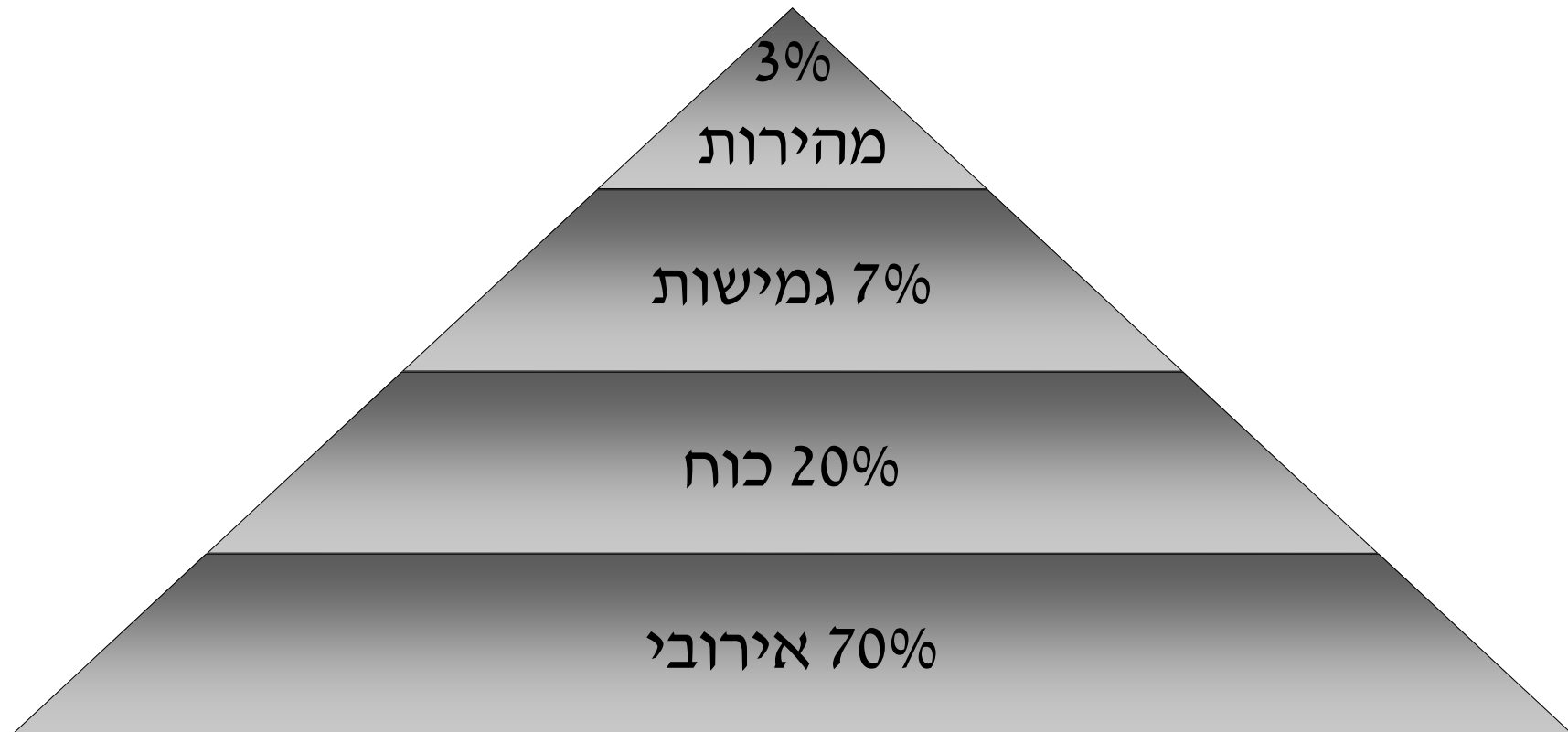
טווח האימון המומלץ: 70%-85% מדופק מרבי

$$P_{min} + (P_{max} - P_{min}) * 0.7 = 70\%$$

$$P_{min} + (P_{max} - P_{min}) * 0.85 = 85\%$$

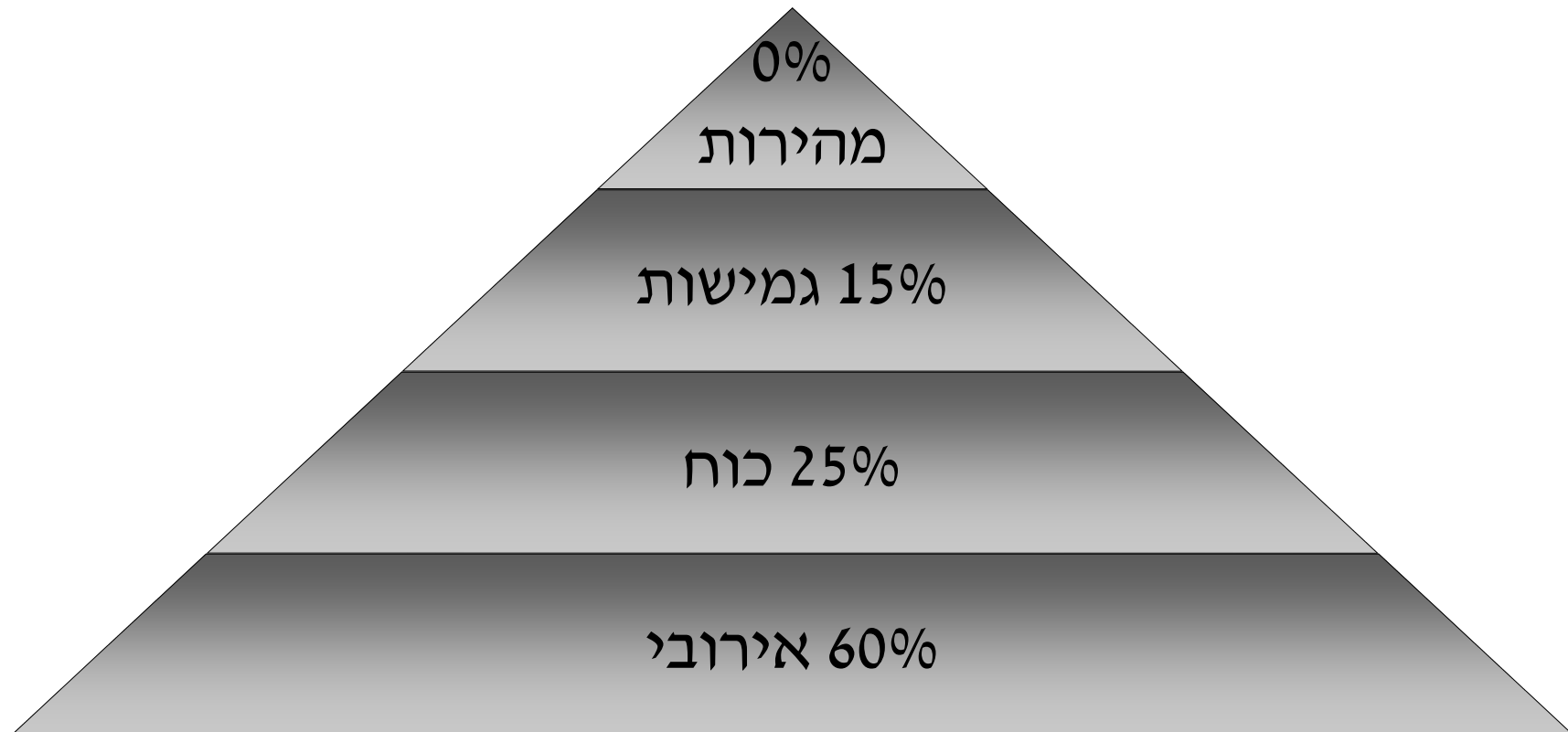
בניית אימון מותאם אישית:

אדם בעל צרכים ממוצעים



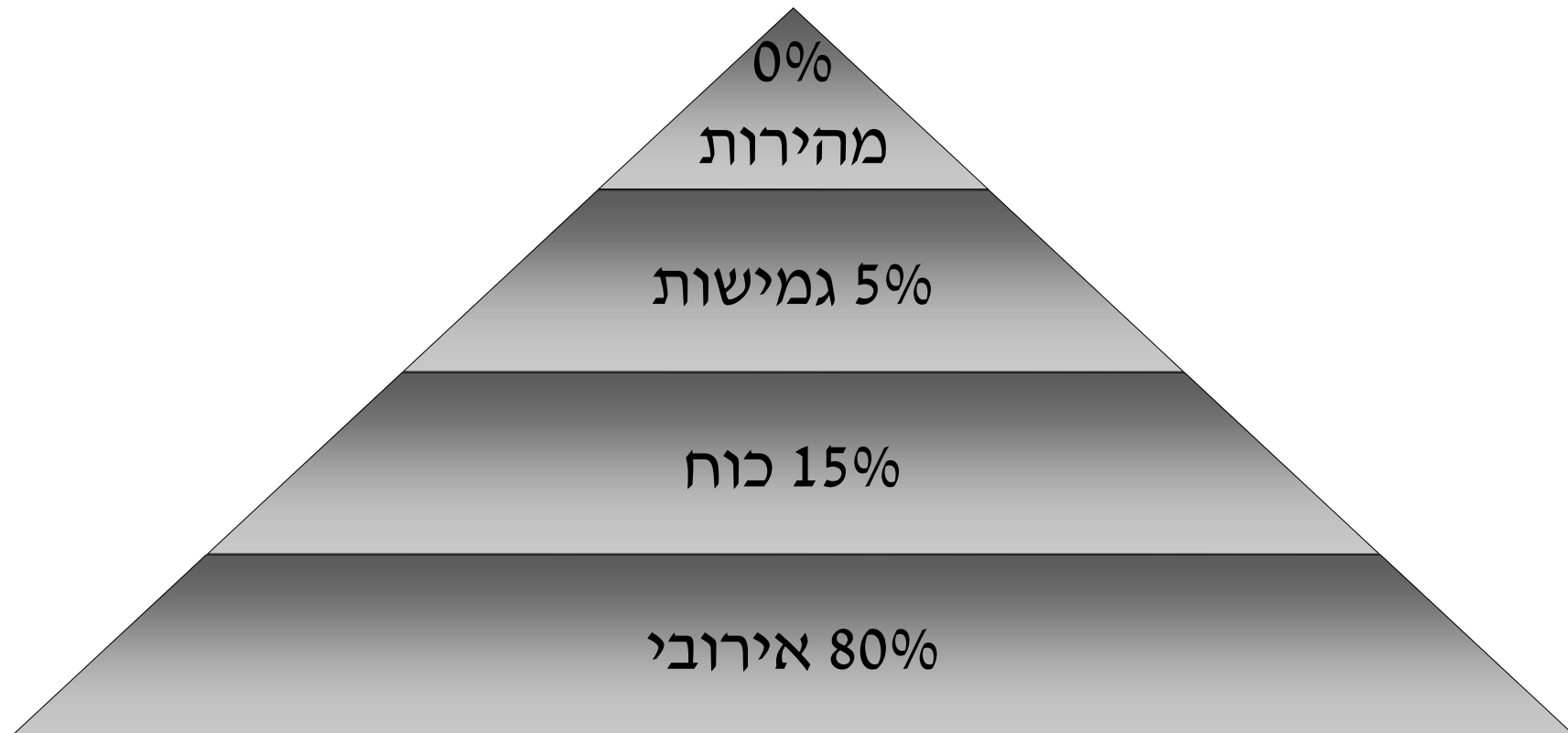
בניית אימון מותאם אישית:

אדם בעל צרכי שיקום משבר



בניית אימון מותאם אישית:

אדם בעל צרכי הרזייה



שילוב התזונה והפעילות:



לרזות בכבוד ולרדת בריא

כיצד שומרים על ההתמדה בתכנית:

- קבעו מטרות קצרות טווח
- שתף את מכריך וקרוביך במטרות התכנית, ערב אותם בעשייה
- חפש תמיד פעילות בעלת עניין עבורך

אורח חיים אחר:

- השתמש במדרגות במקום במעלית!
- צעד כברת דרך למקום עבודתך!
- ערוך הפסקות פעילות בזמן העבודה!
- אל תזמין משלוחי מכולת - שא את המצרכים בעצמך!
- צא לרקוד במקום לסרט ולהליכה במקום צפייה בטלוויזיה!