

להתאמן לזה מאניה

יולדים מתאמנים בצורה תדירה מבלי לתת לכך תשומת לב רבה. פעולות כמו ריצה ממקום למקום בבית ומחוצה לו, משחקי כדור הביה"ס, ריקוד (על סוליו) אורמת להם להיות בפעילות מתמדת.

כאשר אנו מתאמנים אנו בונים אופ' חלק שישרת אותנו ויאפשר לנו לעשות ככל העולה על רוחנו. נסו להיות פעילים כל יום ותצאו נשכרים בעתיד.

לב חזק - לב של זהה

הלב הוא שריר. הלב צורך קשה בהזרמת דם בכל רגע נתון של חייך. אנו יכולים לסייע ללב בחיזוקו ע"י פעילות אירובית (air-o-bic).

משמעות המילה "אירובי" הנה "עם אוויר", כלומר פעילות אירובית דורשת חמצן. כאשר אנו נושמים, אנו שאפים חמצן. נשים לב כי במהלך פעילות ספורטיבית אנו נושמים מהר יותר. פעילות אירובית אורמת לנו להזעה, לפעילות לב ואורמת לנשימה מואכרת.



כאשר אנו מקנים לאופ' את סוג הפעילות הנ"ל על בסיס יומיומי, הלב שלנו יספר את ביצועיו ויבצע את ייעודו העיקרי - הובלת חמצן דרך מחזור הדם לכל חלקי האופ' בצורה קלה יותר. לרמנו לב לרצות לעסוק בפעילות ספורטיבית?

נסו שחיה, כדורסל, החלקה על גלגלים או סקטבורד, ריצה קלה, הליכה מהירה, כדורגל, רכיבה על אופניים, חתירה ועוד. אל תשכחו כי קפיצה בחבל, קלאס, דינאמיק ומשחקים אחרים הם גם פעילות אופנית.



¹ התכנים בנושא פירמידת המזון לילדים תורגמו מאתר ה KidsHealth אשר מסתמך על פירמידת המזון (הפירמידה של) מאתר ה USDA (מסד החקלאות האמריקאי) ואשר אומצו ע"י מסד הבריאות בארץ.

אימון מחלק ובונה את השרירים

שכיבות שמיכה וכפיפות מקבילים הם סוגי אימון נוסף המסייע בחילוק השריר ובמתן צוצמה לשריר. צ"י שימוש בשרירים לביצוע פעולות כוחניות, אנו מחלקים את השרירים. עבור ילדים בטיף העשרה המאוחר ומבוגרים הדבר אף תורם להגדלת השריר. דוגמאות לפעילויות לבניית שרירים חלקים:



- שכיבות שמיכה.
- מתח
- כפיפות בטן
- ריצה
- רכיבה על אופניים
- משיכת חבל

אימון תורם לאמישות

האם אתם יכולים לעצת בקצות אצבעות הרגליים מהלי להוציא קולות אנחה מטרונכט?! מרבית הילדים אמשיים, כלומר הם יכולים לכופף ולמתוח את גופם ללא קושי. סוגי אימון לה נותן הרגשה טובה בד"כ, כמו ההרגשה בהתמתחות שלאחר סינה. המשמעות של "להיות אמיוסה" היא היכולת להיות בעל תנועה מלאה ללא כל מאבקה והרגשת כאב או לחץ.

דוגמאות לתרגילי אמיושות:



- התעמלות קרקע
- יוסה
- ריקוד (בייחוד בלט)
- אומנויות לחימה.
- מתיחות פשוטות (כמו נגיעה באצבעות כף הרגל כאשר הרגליים מתוחות).

אימון שמר על שיווי משקל

המזון הוא הדלק שהאוף שלנו צורך בתצורת קלוריות (אנרגיה). על מנת להצט פצולות בסיסיות ויומיומיות כאן נשימה והליכה, האוף לקוק לכמות מסוימת של קלוריות.

כאשר אנו פצולים, האוף לקוק לכמות נוספת של אנרגיות. ככל שנהיה פצולים יותר, כן אפנו ידקק ליותר קלוריות (אנרגיה). כל עוד אנו אוכלים ומוציאים אנרגיה בצורה מאולנת, אפנו ישמר על משקל אחיד.
אם נאכל יותר קלוריות מאשר האוף שלנו צורך, אזי אפנו ישמין ולהפק.

האימון נותן הרגשה טובה...

ההרגשה נפלאה כאשר יש לנו אוף חלק ואמיש אשר מאפשר לנו להצט את כל הפצוליות בהן אנו נהנים. האימון למעשה יכול לשפר את מצב הרוח.
כאשר אנו מתאמנים, המח משחרר כימיקלים הנקראים "אנדורפינים" (endorphins), אשר נותנים לנו תחושת שמחה. זוהי סיבה נוספת לכדאיות הפצולות הספורטיבית.

