

במה חשוב להתמקד באימון כוח – בשריר או בתנועה?

המדריכים, המאמנים והפיזיותרפיסטים נעים בין שתי גישות של הדרכה ונתינת משוב למתאמנים והמטופלים שלהם, הפיזיותרפיסט עופר צחר מסביר מה הן ואיך הן משפיעות עלינו

אימוני הכושר כיום מאוד מגוונים, גם במקום בו הם מתבצעים וגם במטרות של המתאמנים עצמם. בין אם זה אימון בחדר הכושר או בסטודיו לפילאטיס למטרות ירידה במשקל, שיפור "הנראות במראה" ועד לרמת המטרות היותר ספציפיות כמו למשל אצל בני הגיל השלישי (הורדת סיכון לנפילות ומניעת איבוד מסת שריר מהירה – סרקופניה), או ספורטאים בכלל ורצים בפרט עם דרישות לפי ענף הספורט שלהם לשיפור ברכיבי כוח, כוח מתפרץ וכדומה. בכל מקרה המדריכים, המאמנים והפיזיותרפיסטים ינועו בין שתי גישות של הדרכה ונתינת משוב למתאמנים והמטופלים שלהם – הדגשה של גיוס השריר או משוב פנימי (Internal Cue), למשל: "תרגיש את שרירי הישבן מתכווצים" בעת ביצוע תרגיל הרמות אגן לעומת הדגשה של התנועה או משוב חיצוני (External Cue) למשל: "הרם את הגוף מעלה לתקרה" בעת ביצוע תרגיל הסקוואט. מה עדיף?, למי ומתי? ואולי חשוב מכך – מה יוביל לתוצאות אימון יותר טובות? על כך בכתבה הבאה.

התמקדות בתנועה (משוב חיצוני)

כאשר המטרה שלנו היא להשתפר בתרגיל כוח ולהעלות משקלי הרמה באותו תרגיל (לפתח כוח והיפרטרופיה) – נרצה להתמקד בתנועה. משוב כמו: "הרם את המשקל לכיוון הכתפיים" או "הרם לתקרה תוך כדי הוצאת אוויר מהירה וחזקה" וכדומה, הראו עלייה של עד 32% במדדי פיתוח כוח בביצוע תרגיל סקוואט. תופעה זו, המתארת כיווץ והדגשת שרירים מרוחקים הקשורים לביצוע התנועה (דגש לאזור הכתפיים בתרגיל כמו סקוואט שמתמיד בשרירי הרגליים) – נקראת Remote Activation Potentiation או פוטנציאל הפעלה מרוחק (Ebben et al., 2010). משוב חיצוני בהקשר לתנועה יכול להיות משוב בתחילת ביצוע התנועה (כמו למשל: "דחוף את הגב והשכמות לתוך הספסל" בביצוע תרגיל לחיצת חזה בשכיבה כנגד מוט אולימפי) או בסיומה (כמו למשל: "עמוד זקוף" בסיום סקוואט או "תיגע עם המוט בחזה" בסיום ביצוע חתירה לחזה ממנח הטיית גו לפני כנגד מוט אולימפי בעמידה).

משוב חיצוני בתחילת התנועה

חשיבות המושב בתחילת התנועה בעיקר במניעת תבנית תנועה פחות רצויה. כך למשל בביצוע הרמות אגן או תרגיל Hip Thrust (הרמות אגן כאשר השכמות על גבי משטח מוגבה), התנועה יכולה להיות בעיקרה משרירי הגב או משרירי הירך האחוריים (המסטרנינגס) + שרירי הישבן – תבנית יותר רצויה (McGill et al., 2009).

התמקדות בשריר

המשוב החיצוני נמצא יעיל בהרבה להשגת מטרה תנועתית ולכן יהיה ברירת מחדל נכונה לספורטאים ולשלב אימון מתקדמים כפי שהוסבר עד כה. אך מה לגבי הדגשת גיוס שריר מסוים בתוך תבנית בה מספר שרירים פעילים ומספר מפרקים נעים ביחד? ומה לגבי חזרה מפגיעה או שיפור תבנית לקויה – בה נרצה להדגיש עבודת שריר ספציפי על חשבון שרירים אחרים? כאן נכנס המשוב הפנימי או המשוב על השריר. למשל תרגילי ממוקדי שריר (מה שנקרא לעתים גם תרגילים מתקנים או תרגילים "מפעילים" – Corrective/Activating Exercises – שלמרות שלא "מתקנים" אף קלקול – יכולים לתרום לבניה הומוגנית ורצויה בתרגיל המטרה ולעידו עבודת שריר כזה או אחר). (Ivanov, 2015). השריר עליו יהיה מיקוד הכיווץ במשוב זה, יהיה שריר בעל נטייה לגיוס לקוי/בעייתי, למשל: גיוס שריר הישבן בתרגילים רב מפרקיים, כמו הרמות אגן או סקוואט (McGill et al., 2009).

בנוסף לשיפור תבנית לקויה, מיקוד שרירי מוביל להבלטת עבודת שריר בתוך תרגיל בו עובדים מספר שרירים סימולטנית. כך מיקוד בשריר החזה הגדול (Pectoralis Major) גרמה לגיוס מיטבי שלו

לעומת מיקוד בתלת-ראשי זרועי שהבליטה אותו. המיקוד הנ"ל נצפה יעיל יותר כאשר המשקל היה 60% מ-RM1 (המשקל המקסימלי בו ניתן להשלים חזרה בודדת אחת) לעומת משקל גבוה יותר של 80% מ-RM1 (Snyder et al., 2012).

משוב על שריר הינו בשימוש ותיק ומוכר בעולם האימון, ובהחלט יתרון בעקיפין גם להרמת משקל גבוה יותר, אם כי הסברה שיתרון להרמת משקל גבוה יותר באופן ישיר מוטלת בספק (Maxick et al., 1993). גישה נוספת מכוונת להרגשת גיוס שריר מסוים תוך כדי ביצוע התנועה הנדרשת בתרגיל, כלומר המיקוד בשריר הוא תוך כדי תנועה ולא רק בתחילת התרגיל (Thibeaudeau et al., 2015). העלאת המודעות מפתחת גם שיפור ברמת הקשר העצבי-שרירי, והעבודה תהיה יותר יעילה באם נעבוד בעומסים תת עצימים ובקצב איטי יחסית (Braden, 2015).

אז מתי להתמקד בתנועה ומתי להתמקד בשריר באימונים שלנו?

אז לאחר שהבהרנו את הרלוונטיות והמובהקות של מיקוד חיצוני בתנועה וגם מתי כדי לשלב מיקוד פנימי בשריר, ננסה לייצר תבנית איך לשלב את שני מיקודי הקשב הללו (External + Internal Cues) בתכנית אימון וטיפול שלנו (Thibeaudeau et al., 2015):

בתחילת אימון ניתן ורצוי לשלב מיקוד שריר בשביל לעודד גיוס שריר רצוי. במהלך התרגיל עצמו, המיקוד צריך להיות חיצוני בתנועה, בדגש אם יש צורך בפעולה מתפרצת. ניתן לשלב תוך כדי התנועה מיקוד פנימי בשריר, בהנחה שלא מדובר על פעולה שמפריעה לביצוע התרגיל בטכניקה ובעצמות מיטביים ומרביים.

לסיכום, בסופו של דבר השימוש בסוגי משוב שונים צריך להתבטא במבחן התוצאה. המשובים מצריכים מודעות גופנית והתייחסות לתנועה או לשריר ואזורים מסוימים בגופנו. מכאן שלא לכולנו השימוש במשוב, בדגש על משוב פנימי יהיה בר יישום ויעיל במידה שווה, כך למשל למלים שונות או אפילו הוראות וטון דיבור יכולה להיות השפעה בהקשר זה (Kubik et al., 2004). השימוש במשובים צריך להתחשב במטרות ובמאפיינים האינדיבידואליים שלנו. ברוב המקרים המסקנה העולה היא ליעילות שילוב בין משוב תנועה ומשוב מוכוון שריר בתכנית אימון כוח וחיזוק שריר ומעבר למשוב חיצוני עם ההתקדמות שלנו.

כותב המאמר:

עופר צחר | פיזיותרפיסט מוסמך (B.P.T, M.P.T), בעל קליניקת "Physio Fitness+" לטיפול בבעיות אורתופדיות, פציעות ספורט ושיקום תנועתי, מרצה במכללת סמינר הקיבוצים ומעביר קורסים והכשרות למאמנים ומטפלים בארץ ובעולם

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)