

ארגז כלים || 10 טיפים שיעזרו לכם ולכן לרדת במשקל

חשבתם שאימוני ריצה מובילים לירידה במשקל? לא בהכרח. קבלו 10 פתרונות שיעזרו לכם לרדת במשקל בשילוב עם תוכנית האימונים הרגילה שלכם

נכנסתם לעולם הריצה, חשבתם שהריצה תעזור לכם בין השאר להשיל כמה קילוגרמים מיותרים, אבל משום מה המשקל שלכם לא יורד למרות שצברתם קילומטראז' מכובד. אתם לא לבד. הרבה אנשים חושבים שבגלל שהתחילו לרוץ, הם ירדו במשקל בקלות, אך למרבה ההפתעה לא רק שהמשקל לא יורד, לפעמים הוא אף עולה, או שהוא יורד בשבועות הראשונים ואז "נתקע". כדי לשמור על המשקל או לגרום לירידה איטית ונכונה בתקופת האימונים כדאי שתשימו לב לדברים הבאים:

1. מה שנכנס ומה שיוצא

כדי לרדת במשקל חשוב לשים לב שסך הקלוריות שאנו מוציאים, יהיה גבוה ממספר הקלוריות שאנחנו צורכים (מאוכל ושתיה). לרוע המזל, ריצה אינה "שורפת" המון קלוריות כמו שרבים חושבים. לרבים יש נטיה לחשוב ש"שרפו" יותר קלוריות ממה שקורה במציאות (ובמקביל אנו חושבים שצרכנו פחות קלוריות ממה שבאמת). לכן, צריך להיות מחושבים בכמות הקלוריות שמכניסים. אז כמה קלוריות שורפים בריצה? תלוי. יש גורמים רבים המשפיעים על שריפת הקלוריות כמו גיל, מין, משקל, גובה, מסת שריר, קצב הריצה ועוד. דרך לחשב את כמות הקלוריות אותה אנו שורפים במהלך ריצה היא לחשב "קלוריה אחת לק"מ לכל ק"ג של משקל גוף. לדוגמה: אדם השוקל 70 ק"ג ורוץ 10 ק"מ, ישרוף בערך 700 קלוריות. פתרון: תהיו ריאליים. לדייקנים מומלץ לחשב את כמות הקלוריות ששרפתם בריצה (בעזרת שעון, אפליקציה או הנוסחה של קלוריה אחת לק"מ לכל ק"ג של משקל גוף), ובגמר הריצה לחשב את כמות הקלוריות שאתם אוכלים. נקודה חשובה לאלו הרוצים לרדת במשקל, כדי ליצור מאזן קלורי שלילי, צריך להיות מודעים לערך הקלורי והתזונתי של התפריט שלכם (רצוי למלא יומן אכילה ומומלץ ללמוד איך לקרוא תוויות מזון), מומלץ לעשות "וויתורים" על מזונות עתירי קלוריות. זכרו שריצה לא שורפת הרבה קלוריות כדי להוביל לירידה במשקל, לכן הדגש צריך להיות על תזונה נכונה.

2. למה המשקל לא יורד למרות שאנו רצים ומתאמנים הרבה

הריצה מעצבת ומחטבת את הגוף, מעלה את מסת השריר והיקפי הגוף קטנים בגלל הירידה באחוזי השומן (לאו דווקא במשקל). צריך לזכור שרקמת שריר צפופה יותר מרקמת שומן לכן היא שוקלת יותר. ככל שנתאמן יותר, מסת השריר תעלה (עד לגבול מסוים) ולכן, יכולה להיות עלייה קלה במשקל למרות הירידה באחוזי השומן.

פתרון: דרך אחת להרגיש בשינוי באמצעות הבגדים שלפעת עולים בקלות יותר. הדרך השנייה היא למדוד (בעזרת סרט מדידה) את ההיקפים (בעיקר בבטן ובאגן), ואת אחוזי השומן. אם אחרי מספר שבועות של אימון, המשקל נשאר כמו שהיה, אך אחוזי השומן וההיקפים ירדו, סימן שאתם על דרך המלך. בדיקת היקפים ואחוזי שומן נעשית על ידי כל דיאטן/ית ספורט (מומלץ).

3. הישמרו ממאזן קלורי חיובי

במודע ולא במודע אנו צורכים יותר מדי קלוריות (אוכלים יותר ממה שהגוף צריך). לחלק מהאנשים, ריצה גורמת לתאבון מוגבר שיכול להוביל לאכילה של עודף קלוריות. בנוסף, לאנשים רבים יש הרגשה שאחרי ריצה "מותר" לאכול מה וכמה שרוצים, דבר שמוביל למאזן קלורי חיובי ולעלייה במשקל. לכן, מומלץ שתהיו בפיקוח על מה שאתם אוכלים אחרי ריצה ארוכה ובמיוחד אחרי ריצה קצרה.

פתרון: לאכול 5-6 ארוחות קטנות במשך היום כדי לשמור על רמת שובע ורעב מאוזנות, להמנע ככל שניתן מאוכל מעובד, עודף סוכר (ממתקים, עוגות, עוגיות, גלידה וכו') ואוכל מטוגן.

יש דרכים שונות לשמור על תפריט "מאוזן". השיטה שאני ממליץ למתאמנים שלי: בימי ראשון-חמישי להמנע לגמרי מאוכל מעובד, מטוגן או ממתקים למיניהם, ובשישי-שבת לאכול קצת מ"הדברים האסורים". כדי לרדת במשקל שימו לב שסך הקלוריות שמוציאים יהיה גבוה ממספר הקלוריות שצורכים

4. איזון רמות הסוכר

ריצות ארוכות (מעל שעה ורבע) יכולות לגרום ל"רכבת הרים" ברמת הסוכר (גלוקוז) בדם, בעיקר אם אנו אוכלים תוך כדי ריצה (ג'לים למיניהם, בננה או פירות יבשים). שעה עד שעתיים מגמר הריצה, רמת הסוכר בדם תהיה נמוכה, דבר שיכול לגרום לאנשים רבים לרעב גדול ובעקבותיו אכילה בלתי נשלטת ומוגזמת.

פתרון: לשמור על רמת סוכר מאוזנת בדם. איך? הקפידו לאכול לפני הריצה (דוגמה: בננה, 1-2 תמרים, פרוסת לחם עם מעט דבש) ואל תצאו לריצה על בטן ריקה (גם אם הריצה מתבצעת מוקדם בבוקר), בגמר הריצה איכלו ארוחה קטנה הכוללת פחמימות וחלבון (דוגמה: פרוסת לחם עם גבינה, טונה או חומוס או מעט גרנולה עם חלב או משקה סויה).

5. הגברת המטבוליזם

הוסיפו אימוני כוח וחיזוק לתכנית שלכם. עלייה במסת שריר תגביר את המטבוליזם שלכם ובנוסף, אימוני כוח ישפרו את הריצה שלכם וימנעו פציעות.

פתרון: שלבו 2 אימוני כוח בשבוע- משקולות בחדר כושר, פילאטיס או תרגילים של משקל גוף (מומלץ לבצע תחת הדרכה של מאמן מוסמך).

6. מאגרי גליקוגן

ריצות ארוכות משפרות את יכולת השרירים בגוף לאגור יותר גליקוגן (בתנאי שהתזונה נכונה). מאגרי גליקוגן (פחמימות) מלאים לפני ריצות ארוכות יסייעו מאוד לסיים את הריצה אבל יכולים להוביל גם לעלייה במשקל. צריך לזכור שאכילת פחמימות מובילה לצבירת נוזלים, לכן, לרוב נראה עלייה במשקל אחרי ארוחת פחמימות. מצד שני, ביצוע ריצה ארוכה ללא אכילה מספקת של פחמימות, עלולה לגרום לחולשת שרירים, ירידה בתפקוד ואימון לא אפקטיבי.

פתרון: הקפידו לאכול מספיק פחמימות לפני ריצה אך זיכרו, לא להגזים בכמות. אכילה מוגזמת תוביל להרגשת כבדות, כאבי בטן ובעיות עיכול.

כמה זה "מספיק פחמימות"? תלוי במספר גורמים, ביניהם משקל המתאמן, גובה, הרכב גוף (אחוזי שומן ושריר), אורך הריצה ובכמות הפחמימות שאכל באותו היום.

7. גוון בתכנית האימונים שלכם

הגוף מתרגל יחסית מהר למאמץ שאנו עושים. ברגע שתכנית האימונים קבועה ולא משתנה, הגוף מתאים את עצמו ולא מבזבז קלוריות מיותרות.

פתרון: הוסיפו אימוני עליות ואימוני אינטרוולים לתכנית שלכם.

8. אל תתאמנו יותר מדי

עודף אימונים לפעמים יכול לפעול לרעתכם. אימונים יום-יומיים ללא מנוחה לגוף, יוצרים סטריס (לחץ ועומס). הסטריס הזה משפיע על ההורמונים בגוף. ההורמון העיקרי שמופרש במצבי סטריס הוא קורטיזול. עודף קורטיזול כרוני (כתוצאה מאימונים ללא מנוחה), גורם לעלייה ברמת הסוכר בדם,

הצטברות שומן במקומות שונים, פירוק של רקמת שריר ופגיעה במערכת החיסונית. בנוסף לאלה, סטרו לאורך זמן יכול להוביל לירידה בקצב חילוף החומרים ועלייה במשקל.

פתרון: קחו לפחות יום מנוחה אחד בשבוע ללא פעילות גופנית. אל תבצעו אימונים ארוכים ועצימים יום אחרי יום. אחרי אימון ארוך/קשה בצעו למחרת אימון קל או פעילות שונה (שחייה, אופניים וכו'). תדאגו לשעות השינה שלכם ולמנוחה והכי חשוב, תהיו קשובים לגוף שלכם ולא לתכנית האימונים.

9. נוזלים

יש חשיבות רבה לשתיית מים מספקת אצל רצים. חוסר נוזלים והתייבשות מסוכנים לבריאות ובנוסף הגוף לפעמים מפרש אותם כרעב ובעקבותיו מגיעה צריכה מיותרת של קלוריות.

פתרון: להקפיד מאוד על שתייה מספקת של מים, בעיקר לקראת הקיץ המתקרב. בנוסף, כדאי מאוד לשים לב לקלוריות שצורכים משתיית נוזלים. למרות שאתם רצים, אין צורך בשתיית משקאות איזוטונים בריצות מתחת לשעה ורבע, מים יספיקו. שתיית מיצים טבעיים ומשקאות מוגזים יכולים להשפיע מאוד על כמות הקלוריות היומית לכן מומלץ להמנע מהם ולהסתפק בשתיית מים.

10. שינה

חוסר שעות שינה איכותית ורצופה, משפיעים בצורה ישירה על קצב חילוף החומרים, הפרשות הורמונים חיוניים ומנגנוני הרעב והצמא.

פתרון: הקפידו על לישון לפחות 6 שעות רצופות ואיכותיות כדי להבטיח מנוחה והתאוששות מספיקת לגוף.

(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)