

שינוי עומסים במהלך אימון, כאבים לאחר אימון, וכמה להתאמן?

שינוי עומסים במהלך אימון:

כידוע לכם אימון ב"מסלול" הוא אימון בעצימות גבוהה, עובדים קשה מהרגע הראשון באימון במשך שעה וחצי עד לסוף האימון. במהלך האימון אתם עלולים להרגיש עייפות, תשישות, עומסים שונים וכאבים בשרירים.

מה ניתן לעשות כדי להקל על העייפות או על כאבי שרירים במהלך האימון עצמו?

1. להכיר את עצמך, את הגוף שלך, להיות מודע ליכולות שלך, ולהיות מוכן לקחת את עצמך לקצה.
2. לחלק את העומסים בצורה נכונה, לדוגמא: אם את/ה לא מסוגלים לבצע את האימון בשיא המהירות שלכם לאורך כל המקצים, תשמרו על קצב בינוני-גבוה שמאתגר אתכם ובסוף כל מקצה תעבדו בשיא היכולת שלכם, במצב כזה תוכלו להישאר לאורך כל האימון ולא תתאגר את עצמכם ברמה הכי טובה.
3. שינוי טכניקת ריצה משנה את העומס המופעל על השרירים: קיימות מספר טכניקות של ריצה המסווגות לפי החלק של כף הרגל איתן אנחנו נוגעים בקרקע; forefoot=חלק קדמי/אצבעות כף הרגל, midfoot=אמצע כף רגל, rearfoot=חלק אחורי/קרסול. רוב האנשים רצים בסגנון mid/rearfoot. לכל סגנון טכניקת ריצה יש עומס שונה על השרירים ואימפקט שונה מהקרקע על הגוף.

ההבדלים בין טכניקות הריצה השונות מבחינת הפעלה שרירית:

שריר/ טכניקת ריצה	Mid/rearfoot=חלק אמצעי/אחורי	Forefoot=אצבעות/חלק קדמי
Tibialis anterior (תמונה 1, בסוף המאמר)	עובד חזק יותר	עובד פחות
Gastrocnemius=תאומים (תמונה 2)	עובד פחות	עובד חזק יותר
Quadriceps=ארבע ראשי (תמונה 3)	עובד באותה רמה +/-	
Hamstring=ירך אחורי (תמונה 4)	עובד באותה רמה +/-	
Gluteus medius (תמונה 5)	עובד חזק יותר	עובד פחות

ההבדלים מבחינת האימפקט שהגוף סופג מהמגע עם הקרקע בטכניקות השונות: בריצה עם החלק האחורי/אמצעי של כף הרגל יש אימפקט מעט גדול יותר מריצה עם החלק הקדמי בזמן המגע עם הקרקע.

לסיכום, כאשר יש לכם כאבים בזמן ריצה במהלך האימון כדאי לזכור שאפשר לנסות לרוץ בסגנון שונה.

כאבים לאחר האימון:

רוב האימונים שלנו ב"מסלול" מערבים את כל חלקי הגוף, וכתוצאה מכך יכולים להיות לנו כאבים באזורים שונים. עלולים להופיע לנו כאבים מסיבות שונות: מתיחה או כיווץ של שריר במהלך האימון, חבלה, כאבי DOMS ועוד. במאמר זה נדבר על כאבים מסוג DOMS:

DOMS = delayed onset muscle soreness = כאבי שרירים המופיעים באיחור. כאבי שרירים אלו מגיעים 24-72 שעות לאחר יום האימון. לרוב הם מגיעים אחרי ביצוע אימון אקצנטרי (השריר מתכווץ תוך כדי התארכות). הכאבים יחלפו מעצמם לרוב עד 72 שעות.

בהרבה מהמקרים כאבים מסוג זה יופיעו אצל אדם שהוא לא בכושר ולא מתאמן באופן סדיר, ככל שתתמידו ותשקיעו באימונים הכאבים הללו לא יופיעו לאחר האימונים.

נקודה שחשוב להבהיר: אין קשר בין כאבים לאחר אימון לעצימות האימון, או "לאימון חזק". ככל שתתמידו הכאבים האלו לא יופיעו והגוף שלכם יסתגל גם לאימונים ברמת עצימות גבוהה!



כאשר אתם חווים כאבים לאחר אימון ולא נחבלתם או הרגשתם כאב חזק במהלך האימון עצמו אין סיבה לדאגה, הכאבים הללו הם תופעה טבעית של הגוף, ואין סיבה לתת לגוף הרבה מנוחה, חייבים להגיע לאימון הבא!

כמה פעמים בשבוע כדאי לי להתאמן?

כל יום הוא יום לאימון. כדי להשתפר ולהתחזק צריך לאתגר את הגוף. הגוף שלנו נועד לתנועה ולהתמודדות עם עומסים. החכמה היא לדעת לחלק את האימונים ולהתאמן בצורה נכונה.

כל יום הוא לאימון, אבל לא אותו אימון!

יש לנו 24 שעות ביממה, אימון ברוב המקרים הוא במקסימום שעה וחצי, זה משאיר לנו עוד 22.5 שעות שברובן אנחנו במנוחה, מה שאומר שלגוף יש הרבה זמן לנוח ולכן חייבים גם לאמן ולאתגר אותו.

מערך אימונים שבועי לדוגמא:

יום א' – אימון בקבוצה ב"המסלול": אימון בעצמות גבוהה במשך שעה וחצי. הגיוני שלאחריו תהיה לי קצת עייפות ורגישות בשרירים.

יום ב' – אימון ביתי: השרירים ברגליים שלי עדיין קצת כאובים, לכן אעשה אימון כוח: מתח, מקבילים, סמוך קום, שכיבות סמיכה, חדר כושר לפלג גוף עליון.

יום ג' – אימון ביתי: הרגליים שלי כבר במצב יותר טוב. אימון ריצה בקצב קליל של עד 5 ק"מ בהתאם ליכולת שלי.

יום ד' – אימון בקבוצה ב"המסלול": אימון בעצמות גבוהה במשך שעה וחצי. אחרי האימון הזה "אני גמור".

יום ה' – אימון ביתי: בגלל שאני "גמור" ו"כל הגוף כואב לי", אני יכול לבצע אימון מתיחות מטורף של חצי שעה לפחות!

יום ו' – אימון ביתי: אימון תרגילי יציבה, חשובים ביותר לחיזוק איזורים שיכולים לעזור במניעת פציעות בעתיד.

יום שבת – אימון ביתי: ריצת איכות משולבת עם אימון כוח/ אימון גיבושים של המסלול.

תמיד אפשר לשלב בין האימון השונים ולהחליף בסדר שלהם ובכמות, בהתאם להרגשה האישית שלכם והגוף שלכם. לחלק את האימונים זה לא מספיק, אתם צריכים גם לדעת להתאמן. כל אימון צריך להתחיל בחימום איכותי לגוף. כל אימון צריך להתבצע בהדרגה, אף פעם לא להתחיל ממרחק גדול בריצה, או ממשקל גבוה בחדר כושר. **לא למהר להגיע ל"תוצאות" זה מוביל לפציעות!** הגוף צריך להסתגל לכל תרגיל ולכל אימון.

סיכום:

- כל אחד מכיר את עצמו ואת הגוף שלו הכי טוב, תהיו קשובים לגוף שלכם זה יעזור למנוע פציעה.
- לחלק עומסים בצורה נכונה במהלך האימון כדי להפיק מהאימון כמה שיותר.
- לא להיבהל מכאבים שמופיעים לאחר אימון גם אם הם נמשכים כיומיים שלושה. אם קיבלתם מכה במהלך האימון או הופיע כאב חד באיזור מסויים בגוף במהלך האימון, כדאי לבדוק.
- כל יום הוא יום לאימון – לא אותו אימון!
- באימוני בית להקפיד על: חימום, עבודה בהדרגה.

יש לציין כי המידע במסמך זה מבוסס על מאמרים מקצועיים, וחומר מקצועי בלימודים בתואר בפיזיותרפיה

מקורות:

Yong, J. R., Silder, A., & Delp, S. L. (2014). Differences in muscle activity between natural forefoot and rearfoot strikers during running. *Journal of biomechanics*, 47(15), 3593-3597.

תמונות:

