

19.14x26.54	1	עמוד 24	חיים טובים להורים	העיר כל העיר - חיים טובים להורים	13/08/2009	19090734-3
דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490						

רפואי



## נכנסים לחדר כושר

תשכחו מהליכה מתונה בגן הציבורי או מתרגילים מנומנים מול מסך הטלוויזיה. בעידן שבו תוחלת החיים עולה, פעילות קבועה של בני הגיל המבוגר בחדר הכושר היא עניין מתבקש. הדרך אל הכושר | מיכל אסקר

בדלקת פרקים, לדבריה. שלו מוסיפה: "התעמלות לנשים מבוגרות צריכה לכלול פעילות אירובית לשיפור סיבולת לב-ריאה, אך מבלי לזנוח פעילויות לחיזוק העצם וחיזוק הגפיים התחתונות. על הפעילות לשלב תרגילים המשפיעים על טווחי התנועה במפרק ומסייעים בשיפור שיווי המשקל. במכוני CURVES משלבים בין אימון כוח לאירובי. האימון מבוסס מחזוריות ובנוי כתחנות במעגל, כמו: חימום, אימון אירובי, אימון כוח, הרפיה ומתיחות.

### אימון בטוח

1. לפני תחילת הפעילות מומלץ לקבל את ברכת הדרך מהרופא המטפל ולערוך בדיקת תפקודי מאמץ (ארגומטריה).
2. יש להתאים את תוכנית האימונים לגיל המתאמן, מגבלותיו הרפואיות והרקע הקודם שלו בפעילות. יש לקחת בחשבון גם את התרופות שנוטל המתאמן, שעשויות להשפיע על הדופק, לחץ הדם ועל הנשימה.
3. יש להקפיד על פעילות בתנאים בטוחים כדי להימנע מנפילות ומפציעות.
4. התחילו בפעילות מתונה ובהדרגה הגבירו את משך הפעילות, התדירות ודרגת הקושי.
5. יש להתחיל את הפעילות בחימום ממושך ולסיימה בתרגילי הרפייה.
6. חשוב להיות קשובים לגוף לכל אורך הפעילות ולהיות ערים לתחושות של פעימות לב מוגברות, סחרחורת, בחילה, חולשה, איבוד שיווי משקל. במקרים אלה יש להפסיק את הפעילות מייד.
7. תדירות הפעילות המומלצת נעה בין 2-6 אימונים בשבוע, אך גם לאימון אחד בשבוע יש ערך רב.
8. עומס הפעילות צריך להיות מתון ולאפשר למתאמן לשמור על ריכוז ואפילו לנהל שיחה במהלכה.
9. גם פעילות גופנית קצרה נחשבת טובה לאין ערוך מחוסר פעילות.
10. גוונו ככל הניתן סוגי פעילויות - למשל, פעילות אירובית (הליכה ודיווש על אופניים) עם פעילות כוח, בתוספת תרגילי גמישות, שמגדילים את טווחי התנועה, ותרגילים לשיפור שיווי המשקל.

הטיפים באדיבות יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שירותי כושר, מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר [www.dynamical.co.il](http://www.dynamical.co.il)

בני האוכלוסיה הבוגרת מגלים היום את מה שהרופאים מסבירים כבר שנים: פעילות גופנית מסייעת לתפקוד טוב יותר של הלב, הריאות וכלי הדם, להשגת גוף מחוטב ומצב רוח טוב, ומפחיתה את הסיכון למחלות שונות, ביניהן סרטן.

מסתבר כי בעידן בו עולה תוחלת החיים וגיל 65 הופך לגיל הביניים, פעילות בחדר הכושר היא דבר מתבקש.

לאחרונה צוין יום ההולדת הראשון של חדר כושר ייעודי לגיל הזהב, הממוקם במושב חרות בשרון. המקום המופעל על ידי חברת "דינמיקל שירותי כושר" הוקם ביוזמת עמותת דורות ובתמיכת מועצת לב השרון, שהגיבה פרויקט ייחודי לקידום בריאות המבוגרים בקהילה, כאשר גילם הממוצע של המתאמים במקום הוא למעלה מ-70.

חלק מהם אף מדווחים כי אפילו התורים לרופא הקהילתי התקצרו. "אני בן 77, גיל בו הגוף כבר מתחיל לבגוד בך, ולי זה לא מתאים. נכון שאני מבוגר, אבל אני מרגיש שהחיים לפני ויש לי הרבה תוכניות. אני משוכנע שלא הפעילות הספורטיבית הייתי מרגיש אחרת", מספר אריק זילברמן, ומתאמן בחדר הכושר מתחילת דרכו. גם ברשת מכוני הכושר הבינלאומית CURVES (HEBREW.CURVES.COM) זיהו את המגמה והשיקו תוכנית אימונים לגיל השלישי. 30 דקות אימון כוח אירובי משולב, 3 פעמים בשבוע בלבד, יחוללו נפלאות בהרגשה, וכמובן שגם במצבו הפיזי של הגוף.

### אימון כוח ואירובי

הגיל המבוגר מביא עמו שינויים רבים, הנובעים מהזדקנותו של גוף האדם, ובהם עלייה בלחץ הדם, סיכון יתר להיווצרות שברים מרובים, אוסטיאופורוזיס כתוצאה מירידה בצפיפות העצם, ליקויי יציבה עקב היחלשות מערכת השרירים, בעיקר בשרירי פלג הגוף התחתון, וירידה בתפקוד מערכת הלב. פעילות גופנית סדירה ומבוקרת מסייעת להאט תהליכי ההתנוונות ומפחיתה סיכונים לפגיעה כתוצאה מנפילה. ורד שלו, מאמנת כושר ברשת, המתמחה בהתעמלות בונה עצם לגיל השלישי, מסבירה: "תוכנית האימונים לנשים בגיל השלישי משפרת את תפקוד התנועה, מסייעת לתפקוד תקין של מערכות הלב, הריאות וכלי הדם, מפחיתה את רמות לחץ הדם, הסוכר והכולסטרול וממתנת את הירידה במסת העצם".

לנשים הנדרשות לבצע פעילות בנות עצם ממליצה שלו על תרגילי כושר באמצעות מכשירים הידראוליים המאפשרים לכל אחת להתאמן בהתאם ליכולתה האישית ובכך להפחית את התכווצויות השרירים והסיכון לכאבים ופציעה. "העבודה במכשירים אלו מסייעת לשמור על צפיפות העצם, מעניקה יציבות ושמירה על המפרקים ומהווה חלק חיוני בטיפול