

24.05x31.87	31	עמוד 10	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	21.09.2008	15178982-1
יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק - 24490					

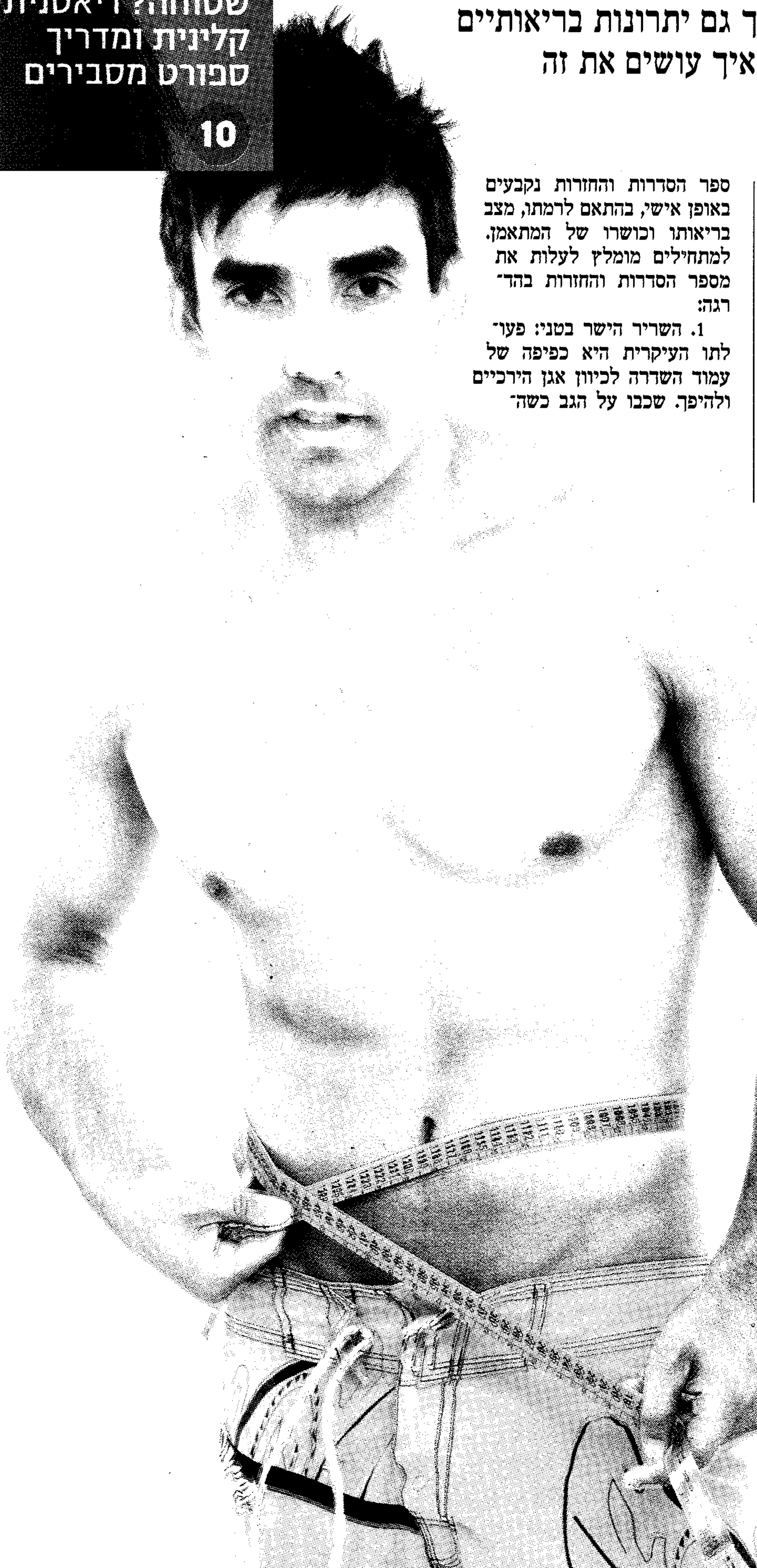
כושר ותזונה

פוגעים בבטן הרכה

איך להשיג בטן שטוחה? דיאטנית קלינית ומדריך ספורט מסבירים

10

רוצים בטן שטוחה? בעזרת כמה שינויים בהרגלי התזונה וכמה תרגילי כושר, גם לכם תהיה אחת כזאת • ואגב, חוץ מהיתרונות האסתטיים יש לכך גם יתרונות בריאותיים חשובים ביותר • יעל דרור-פרוסי ויובל קפיטולניק מגלים איך עושים את זה



ספר הסדרות והחזרות נקבעים באופן אישי, בהתאם לרמתו, מצב בריאותו וכושרו של המתאמן. למתחילים מומלץ לעלות את מספר הסדרות והחזרות בהדרגה:

1. השריר הישר בטני: פעור לתו העיקרית היא כפיפה של עמוד השדרה לכיוון אגן הירכיים ולהיפך. שכבו על הגב כשה-

אימון גופני לבטן שטוחה

כדי להשיג בטן שטוחה צריך להפחית את אחוז השומן ולחזק את השרירים. ולא, אי אפשר להפוך שומן לשריר ולא מספיק לעשות סתם כפיפות בטן (ואם כבר מפרייכים מיתוסים, אז גם אין דבר כזה שרירי בטן תחתונה).

לצד הדיאטה שהזכרנו קודם, מי שרוי צה בטן שטוחה צריך לבצע פעילות אירובית רציפה, כמו שחייה, ריצה או רכיבה על אופניים, בתדירות של לפחות שלוש פעמים בשבוע, חצי שעה כל פעם. את הפעילות יש לבצע בעצימות הגבוהה ביותר, בהתאם ליכולתו ולמצבו הרפואי של המתאמן. עם זאת, חשוב לזכור שאין פעילות שמביאה להפחתת שומן ספציפית באזור הבטן או הירכיים.

במקביל צריך גם לבצע תרגילים להגדלת מסת השרירים ולחיטובם. בדרך כלל, אימון נכון של שריר מסוים יביא לתוצאה רצויה בתוך זמן קצר יחסית, ואז, אם השריר לא עטוף בשומן עודף, חיטוי בו יתגלה במלוא הדרו. אלא שלעיתים, לרוב בשל הגורם

מה לא הייתם נותנים בשביל בטן שטוחה? כזאת מהורקת, שרירית וחטובה, שתאפשר לכם ללכת בכגודים או בחולצת בטן בלי להתבייש? כינסנו שני מומחים - האחת דיאטנית קלינית וספורט והשני מאמן כושר מוסמך ומרצה - כדי לגלות לכם כל מה שאתם צריכים לדעת על מנת להשיג בטן כזאת.

בטן שטוחה היא אמנם אחד ההישגים הנחשבים ביותר בכל דיאטת הרזיה או אימון כושר, אבל יש לה גם חשיבות בריאותית לא מעטה. מצד אחד, עלייה ברמת השומן באזור הבטן נמצאה קשורה לסיכון להתפתחות מחלות לב וכלי דם וכן סוכרת מסוג 2, ולכן חשוב לשמור על רמה נמוכה של שומן בטני. מצד שני, שרירי הבטן ממלאים תפקיד חשוב בהגנה על האיברים הפנימיים, בתנועתיות, ביציבה ובביצוע פעולות יומיומיות כמו מתן שתן וצואה, הקאה ועוד, ולכן חשוב לחזק אותם.

קצת רקע: בגוף האדם יש שני סוגי שומן - האחד נמצא באיברים הפנימיים וחיוני לתפקוד הגוף, השני נמצא ברקמות השומן ומספק לגוף אנרגיה בעת הצורך. השומן שב' רקמות השומן מתחלק לשומן ויסרלי, שנמצא בחלל הבטן ושומר על האיברים הפנימיים, ושומן תת עורי, שנמצא מתחת לעור ומספק

הגדלת מסת השריר נעשית באמצעות תרגילי כוח. חשוב להדגיש שביצוע מאות כפיפות בטן עלול לגרום נזק למפרקי עמוד השדרה, ושלצד תרגילי הבטן חשוב לבצע במקביל גם תרגילים לזוקפי הגב

הגנטי, גם אחרי עבודה מאומצת נתקשה להבחין בחיטוב השריר. במקרים האלה נתנחם בשריר חזק. הגדלת מסת השריר נעשית באמצעות תרגילי כוח. בניגוד לשריפת השומנים הכללית, הגדלת מסת השריר היא נקודתית. עם זאת, חשוב להדגיש שביצוע מאות כפיפות בטן עלול לגרום נזק למפרקי עמוד השדרה, ושלצד תרגילי הבטן חשוב לבצע במקביל גם תרגילים לזוקפי הגב כדי לשמור על האיזון השרירי.

הנה כמה תרגילים לחיזוק שרירי הבטן. התרגילים ניתנים לביצוע ללא מכשור וכמעט בכל מקום. תדירות הביצוע ומ

לגוף בידוד והגנה. השומן הויסרלי, הבטני, הוא הבעייתי מבחינה בריאותית, שכן עלייה בכמות שלו גורמת להתפתחות מחלות שונות ואף למוות, כנראה מפני שהוא לוחץ על האיברים הפנימיים בחלל הבטן ומפריע לאיזון ההורמונלי.

בשנים האחרונות התפתח לצד מרד ה-BMI, שמודד יחס כללי של גובה ומשקל, גם מדד היקף הבטן, שמצביע על עלייה ברמת השומן הבטני ומאפשר להעריך את הסיכון הבריאותי הטמון בו. הגבול העליון של היקף הבטן המומלץ הוא 88 ס"מ לנשים ו-102 ס"מ לגברים. השומן הבטני ניתן לטייפול ולהורדה בעזרת תזונה נכונה ופעילות גופנית.

23.53x31.11	32	עמוד 10	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	21.09.2008	15178997-7
יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק - 24490					

כדי להשיג את התוצאה הרצויה מומלץ לאכול סלט או מרק לפני כל ארוחה, וכך להפחית את כמות המזון שאוכלים בארוחה עצמה. אפשרות נוספת היא להגדיל את כמות המים, האוויר או הסיבים התזונתיים במנה

המזונות שיעזרו לכם להשיג בטן שטוחה

- מרקים
- סלטים
- דגנים מלאים (בלחם או בדגני בוקר)
- ירקות
- פירות
- בשר רזה
- דגים
- קטניות
- ביצים
- פופקורן דל שומן



איך תתמודדו עם הרעב בדיאטה

- הוסיפו ירקות חתוכים (טרשים/מבו-שלים) לפסטה ולביצים. העדיפו מנות שמתבססות על סלטים. כמנה עיקרית ניתן להעשיר את הסלטים בתוספת של בשר רזה, קטניות, ביצים, טופו או דגים.
- העדיפו אכילה של פירות טריים של-מים על פני שתייה של מיצי פירות או מרקים מיובשים (פחות משביעים).
- אם כבר שילבתם משקאות עם מיצי פירות בתפריט, מומלץ להכין אותם בבלנדר, שיוסיף אוויר למשקה.
- העדיפו סלט ירקות או מרקים על בסיס ירקות לפני הארוחה.
- שלבו בכל ארוחה מרכזית וארוחת ביניים מזון עשיר בחלבון ודל שומן.

4. השרירים זוקפי הגב: שכבו על הבטן. הרימו את בית החזה למצב שהאף נוגע לא נוגע ברצפה. ישרו את יד ימין בהמשך לראש, כשגב כף היד לכיוון מעלה. יד שמאל ישרה לצידו הגוף כשגב כף היד לכיוון מעלה. בת-רגיל הזה הגב נמצא במצב סטטי ושתי הידיים ורגל שמאל מתרוממות ויורדות. חוזרים על הפעולה 15 פעם ומחליפים עמדת מוצא - יד שמאל ישרה בהמשך לראש ויד ימין לצידו הגוף, ומרימים את שתי הידיים ורגל ימין.

תזונה לבטן שטוחה

אילו שינויים בהרגלי התזונה צריך לסגל כדי להוריד את השומן הבטני? ככלל, צריך לשמור על דיאטה מאוזנת לאורך זמן. הדרך לעשות את זה היא לאכול מזונות שיעניקו לנו תחושת שובע וימנעו מאיתנו להישב. אז מה עושים:

1. יותר מים וסיבים תזונתיים: פירות ובי-עיקר ירקות הם מזונות עשירים במים וסיבים תזונתיים ונחשבים למאכלים בעלי ערך תזונתי גבוה לצד ערך קלורי נמוך. בדומה למזונות אחרים שעשירים במים וביסיבים תזונתיים, הם מגדילים את נפח המזון שנמצא בקיבה ומסייעים ליצירת תחושת מלאות.
- חוקרים מאוניברסיטת פנסילבניה חקרו את תיאוריית הגדלת הנפח בקיבה באמצעות העלאת הצריכה של מזונות דלי קלוריות, ומצאו שכשמאפשרים לאנשים לאכול כמה שהם רוצים ממזונות שתופסים נפח גדול בקיבה אך יש להם צפיפות נמוכה של קלורי-יות, בפועל הם אוכלים פחות קלוריות בכל ארוחה ובסך הכל היומי.

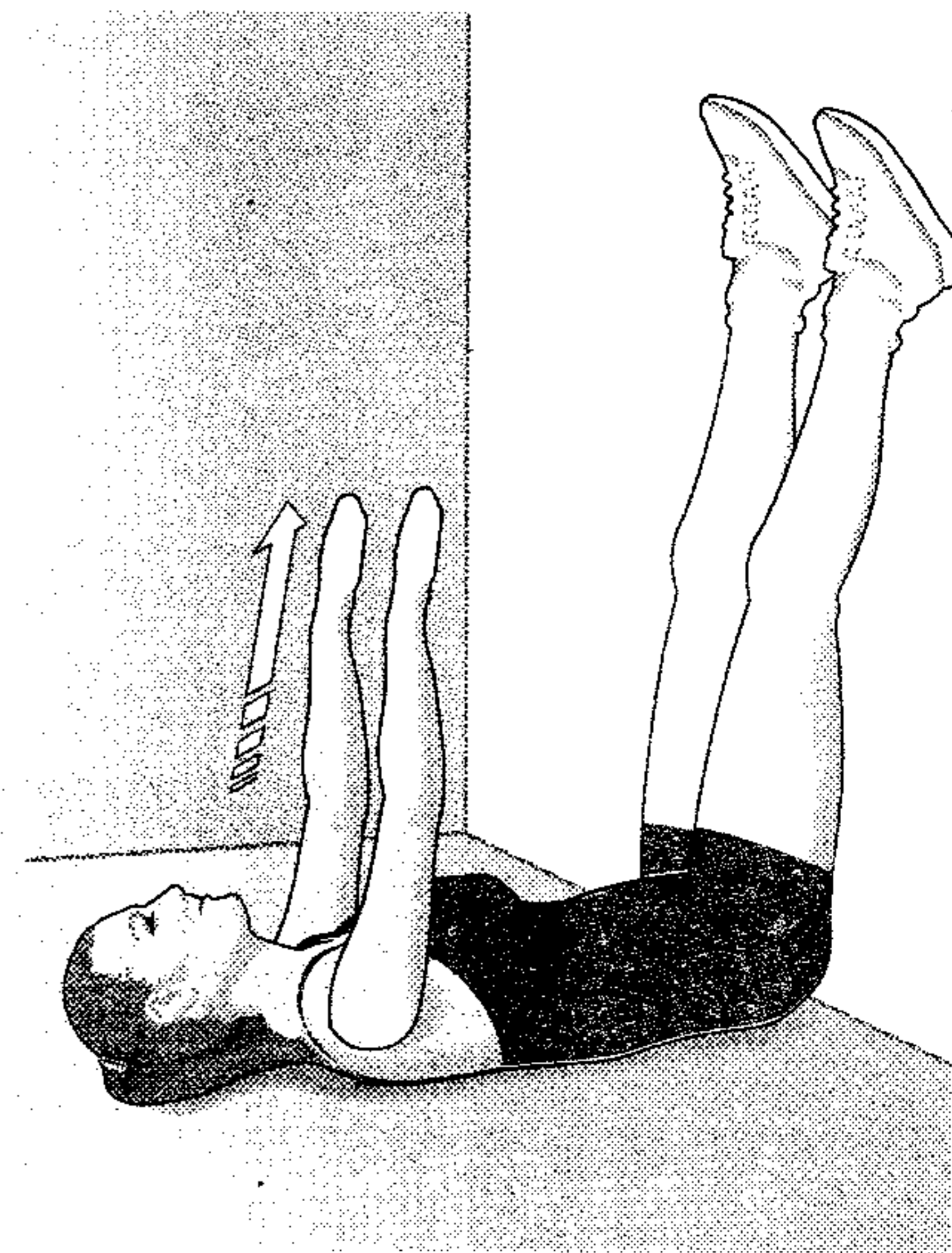
כדי להשיג את התוצאה הרצויה מומלץ לאכול סלט או מרק לפני כל ארוחה, וכך להפחית את כמות המזון שאוכלים בארוחה עצמה. אפשרות נוספת היא להגדיל את כמות המים, האוויר או הסיבים התזונתיים במנה, ולהקטין במקביל את כמות השומן שבה. בדרך זו גם נאט את קצב ריקון הקיבה וגם לא נרגיש שאכלנו פחות, שכן המנה תיראה לנו גדולה. דובר איגוד הדיאטנים בארה"ב, דן ג'קסון בלתנה, מגדיר את התוצאה הזאת כ"התגשמות החלום של האנשים בדיאטה".

2. יותר חלבון, פחות שומן: לאחרונה הצטרפו עדיפות רבות לכך שלמזונות עשירים בחלבון ודלים בשומן יש השפעה מובהקת על תחושת השובע בסוף הארוחה. ההמלצה היא לשלב בכל ארוחה מזונות כמו בשר רזה, דגים, קטניות, פולי סויה וביצים, כשהיעילות הגדולה ביותר מושגת בעיקר משילובם בארוחת הבוקר. כך למשל, נסו להחליף את המ-שקה הממותק בכוס חלב רזה.

"במרבית המקרים, אחרי אכילה של מזון עשיר בחלבון אנשים עשויים להרגיש יותר שבעים בהשוואה למזונות אחרים, אפילו בהשוואה למזון עשיר בסיבים תזונתיים", קובע הפרופסור לתזונה ואן קמפבל מאוניברסיטת פורדו. "כך למשל, אחד ההסברים לכך שדיאטת חלבונים עובדת טוב בהקשר של ירידה במשקל הוא משום שהחלבון מסייע להרגיש פחות רעב".

מחקר שנערך באוניברסיטת פורדו מצא ששנים 30% מצריכת הקלוריות היומית שלהן הגיעו ממזון עשיר בחלבון ודל בשומן דיווחו על תחושת סיפוק גדולה יותר אחרי האוכל, ואף שמרו טוב יותר על מסת השריר במהלך דיאטה, בהשוואה לנשים שכמות החלבון בתפריט שלהן היתה נמוכה יותר.

מחקרים אחרים מצאו שתוספת של 20-30



רגליים ישרות ושעונות על קיר והישבן צמוד ככל האפשר לקיר. ישרו את הידיים לכיוון התקרה (90 מעלות במפרק הכתף). התרוממו לאט (הרימו את בית החזה) ונסו להרים את הידיים גבוה ככל האפשר. רדו לאט עד שהראש נוגע ברצפה. שימו לב לא להצמיד את הסנטר לבית החזה.

2. השרירים האלכסוניים: פעולתם העיקרית היא סיבוב הגוף כנגד אגן הירכיים ולהיפך. שכבו על הגב בברכיים כפופות, כשהרגליים כמעט צמודות אחת לשנייה ונוטות שמאל-לה, כשהחלק החיצוני של כף רגל שמאל והשוק צמודים לקיר והידיים מאחורי העורף או לכיוון התקרה. הרימו את בית החזה ונסו להרים את הידיים כמה שיותר גבוה. רדו עד שהראש נוגע ברצפה. בצעו את התרגיל גם לצד השני.

3. השריר הרחב בטני: פעילותו העיקרית היא יצירת לחץ תוך בטני. הכניסו את הבטן לכיוון עמוד השררה, שהו בתנוחה זו שתי שניות והרפו, וחוזר חלילה. את התרגיל הזה ניתן לבצע בכל תנוחה, בכל זמן ובכל מקום (בנהיגה, מול הטלוויזיה וכו'). טווח הפעולה בתרגיל קטן ביותר ויש לבצע אותו במספר רב של חזרות.



כדאי לזכור ששאיבת הבטן פנימה בעת ביצוע כל סוג של תרגיל בטן תהפוך אותו לאפקטיבי יותר. למעשה, רצוי להתרגל להכניס את הבטן פנימה בכל עת. כשהשריר הזה לא מפותח נוצרת כרס, אפילו בקרב אנשים רזים, שמקורה אינו בשומן אלא בחלק ממערכת העיכול שלוחץ לכיוון דופן הבטן.