

10.08x17.69	1	עמוד 14	מַעְרִיב - סְפּוֹרֵט	16.06.2008	14262706-8
דינמיקל דיינמיקל חדרי כוש - 24490					

מדריך יומי לבריאות הגוף

אקטיוו

נעמי רייכמן

איזו שאלה !?

האם צום בריא לגוף?

רקפת אריאלי, תזונאית ספורט קלינית "הדסה אופטימל": לא. רבים נוטים לחשוב שצום הוא תהליך ניקוי הכרחי לגוף, אבל לגוף יש מערכות שתפ-קידן לנקות מרעלים ומפסולת ואין צורך בצום לשם כך. לצום, בוודאי אם מדובר בצום ממושך, יש השלכות שליליות. הגוף זקוק לאנרגיה זמינה כדי לתפקד בצורה תקינה. כאשר אנו לא מספקים אותה, ינצל הגוף מאגרים שיש לו. הבעיה היא שבזמן צום, קשה לגוף לנצל אנרגיה ממאגרי השומן והוא משתמש באנרגיה האגורה ברקמת השריר ובכך תורם לפירוקו. לאורך זמן דבר זה עלול גם להוביל לעלייה ברקמת השומן מכיוון שירידה ברקמת השריר גורמת לירידה בהוצאה האנרגטית של הגוף.

מה כדאי לבדוק לפני שרושמים את הילדים לחדר כושר?

יובל קפיטולניק, מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר", מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר, מרצה בקורסי הכשרת מדריכים בווינגייט ובביה"ס "שיאים" של אוניברסיטת ת"א: מומלץ להורים להגיע ולהתרשם מהמסגרות אליהן רושמים ילדים. גם ללא ידע מקצועי נרחב ניתן להתרשם מאופיה של סביבת האימון ומידת הניסיון וההשכלה המקצועית של המדריך. חשוב כי סביבת הפעילות תעניק לילד: עידוד וחיזוקים רבים, אספקת הזדמנויות לשיפור מיומנויות, תשים דגש על המאמץ ולא רק על התוצאה, תשקף את התקדמות הילד ביחס לעצמו ולגיטימציה לשגות והדגשת מרכיבי ההנאה מהפעילות. דגשים אלה, כמו גם מתן ההזדמנות לפיתוח הכשרות הגופנית הן מיתרונותיה הבולטים של פעילות ילדים בחדר הכושר. רצוי שילד העוסק בפעילות ספורטיבית בכל רמה יבצע מעת לעת בירור רפואי ובעת הצורך אף יערוך בדיקת ארגומטריה, שהיא בדיקת תפקוד הלב במאמץ.