



9.94x18.01	1	עמוד 10	מַעְרִיב - סְפֹרֵט	01.07.2008	14407828-4
דינמיקל דיינמיקל חדרי כוש - 24490					



איזו שאלה ?!

האם גובהו של מרים משקלים כבדים במיוחד נפגע במהלך האימונים?

יובל קפיטולניק, מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר", מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר, מרצה בקורסי הכשרת מדריכים בווינגייט ובביה"ס "שיאים" שליד אוניברסיטת ת"א ובקורסי הכשרת מדריכים ומאמני כדורגל של ההתאחדות לכדורגל: באופן עקרוני אדם שמרים משאות כבדים לא יהיה נמוך יותר כתוצאה ישירה מכך אך הוא בהחלט עלול לאבד מגובהו כתוצאה מנזק אורטופדי או נזק יציבתי, שיכול להיגרם כתוצאה מהרמה לא נכונה או הרמת עומסים גבוהים מדי עבורו. כדי לצמצם את הסיכון לנזק, יש להקפיד על הרמת משאות בצורה נכונה תוך שימוש מושכל בשרירים שמבצעים את ההרמה ובשרירים שמייצבים את הגוף. כמו כן, מומלץ שלא להרים משקלים גבוהים מדי ביחס לנתונים האישיים. יש להקפיד הקפדה יתרה בעת ההרמה וההורדה של המשא.

אילו קבוצות שרירים מפעילים בעת רכיבת אופניים והאם הפעלתם בעת הרכיבה עלולה לגרום להיפרטרופיה שלהם?

ד"ר נעמה קונסטנטיני, מומחית ברפואת ספורט ומשפחה, יו"ר הוועד האולימפי הרפואי, מנהלת המרכז לרפואת ספורט ופעילות גופנית ב"הדסה אופטימל" והמחלקה האורתופדית, מרכז רפואי אוניברסיטאי "הדסה": רכיבה על אופניים נעשית כנגד התנגדות נמוכה מאוד כך שהגירוי לגדילת השרירים אינו כה חזק לעומת אימוני משקולות. אכן, השרירים (גלוי טיילים=שרירי העכוז, קוודריספס=שריר הירך הארבע ראשי וההמסט=רינגס=שרירי אחורי הירך) כולם מופעלים בעת הרכיבה. הכי חשוב הוא לשפר את הכושר, להיות פעיל ולרכב בעצימות אשר תקנה תחושה "קשה במקצת" אך נעימה. ולא לדאוג, העכוז לא יגדל כל כך מהר.