



8.34x16.03	1	עמוד 14	מַעְרִיב - סְפּוֹרֵט	19.06.2008	14300343-8
דינמיקל דיינמיקל חדרי כוש - 24490					

מדריך יומי לבריאות הגוף

אקטיו

נעמי רייכמן

איזו שאלה

מהו כיווץ שריר אקצנטרי?

שי גרינברג, בעל תואר שני בפיזיולוגיה של המאמץ ותואר ראשון בפסיכותרפיה ובחינוך גופני, בעל מכון "פיזיולייף הרצליה": יש שלושה סוגי כיווצי שריר: כיווץ קונצנטרי הוא כיווץ שבו במהלך התנועה מתקצר השריר (על עיקרון זה בנאים מכשירי הכושר). כיווץ איזומרי – השריר מתכווץ באופן סטטי ללא תנועה. כיווץ אקצנטרי – במהלך הכיווץ של השריר הוא מתארך. השימוש בסוג כיווץ זה מעד לבצע תנועה כנגד כוח הכובד או משקל תוך כדי שליטה בתנועה (למשל ירידה במדרגות). גם בהליכה או בריצה בזמן הבלימה משתמשים בכיווץ אקצנטרי. המאפיינים של כיווץ זה: השריר מסוגל להפיק הכי הרבה כוח מצד אחד, אבל כיווץ זה מאופיין גם בשכיחות גבוהה יותר של כאבי שרירים לאחר המאמץ. השימוש שלו בזמן האימונים הוא כשהמטרה היא השגת שליטה שרירית טובה יותר במפרקים במצבים של כאב או במצבים של דלקות גידים. כיווץ כזה מנוצל על ידי ספורטאים מקצוענים המעוניינים לחזק את השריר בצורה אינטנסיבית.

כיצד אפשר לפתח את יכולת הריצה למרחקים?

יובל קפיטולניק, מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר", מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר, מרצה בקורסי הכשרת מדריכים: התמדה זה שם המשחק. כדי לפתח יכולת זו יש לרוץ לפחות שלוש פעמים בשבוע. בכל פעם שמרגישים שמסוגלים יש להגדיל את המרחק והזמן של הריצה. אם מתעייפים במהלך הריצה אפשר תמיד לעבור להליכה של כמה דקות ואז לחזור לרוץ וחזור חלילה (בנפח פעילות שנע בין 30 ל-40 דקות).