

13.63x19.38	1	עמוד 12	המגזין - מעריב	07/06/2009	18177088-0
יובל וליאת קפיטולניק מדינטיק · 24490					



## כן או לא

### כן: פעילות גופנית יכולה לסייע בטיפול ובמניעת מחלות כרוניות

← כיום ידוע כי פעילות גופנית מסוגים שונים, הן פעילות אירובית והן תרגילי כוח וגמישות מהווים חלק חשוב בתוכנית ותהליך הטיפול במחלות כרוניות רבות. לדבריה של ד"ר לובה גליצקיה, מנהלת המחלקה לרפואת ספורט במכון וינגייט, פעילות גופנית מיטיבה עם חולי יתר לחץ דם, חולי לב וכלי דם, חולי סוכרת, אנשים הסיבלים מעודף משקל ואף חולים במחלות ממאירות. כמובן, יש להתחשב במצב המחלה של כל מתאמן ולהתאים תוכנית אימון אישית תחת בקרה רפואית. חשוב לזכור כי פעילות גופנית חשובה ביותר גם למניעתן של מחלות כרוניות רבות ולמניעת סוגים מסוימים של מחלות ממאירות. ©

### לא: להפריז בפעילות גופנית

← פעילות גופנית טובה לגוף ולנשמה, אבל עם זאת, פעילות מופרזת עלולה להיקל לגוף. לדבריו של יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שירותי כושר, עומסים פיזיים גבוהים מדי לאורך זמן ללא מנוחות מספיקות, עלולים להסב נזקים ארוכי טווח לשרירים, לעצמות ולמפרקים ולפגוע במערכת העצבים, מערכת החיסון ובמערכת ההורמונלית. יש להתאמן לפי תוכנית המותאמת לגיל ולמצב הבריאותי, ובכל מקרה, להיות קשובים לגוף. ©