

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

הוראות הפעלה לגוף – מדוע זה כל כך חשוב?

הרמב"ם טען שכל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה, אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, וכל מי שהוא יושב ואינו מתעמל אפילו אכל מאכלות טובים ושמר על עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש.

כל מוצר שאנו רוכשים, מגיע עם הוראות הפעלה מדויקות, איכותיות וברורות לתפעול ולהרכבה. הדבר החשוב ביותר שנמצא לרשותנו, גופנו, לא מגיע עם הוראות הפעלה כלל ואנחנו מזהים את דרך פעולתו בעיקר דרך התוצאות בחיינו: מצב נפשי וגופני. במצבים שונים בחיים אנו מסיקים מסקנות על דעת עצמנו ללא כל העמקה על אופן מבנה ותפקוד גוף האדם ודרכי פעולתו במצבים שונים (חום, קור, כעס, אימון וכו'). לא הגיע הזמן שמישהו יכתוב את המדריך?

- מה **זמן הפעילות** הדרוש למטרות השונות שהצבנו לעצמנו בחיים (הרזיה ושמירה על משקל יציב, חיטוב ועיצוב הגוף, מניעת פציעות וצמצום כאבים בגיל מבוגר או לאחר פציעות, פיתוח גוף ועוד)?
- מה **מספר הפעמים המומלץ בשבוע**, **העוצמה הנדרשת של הפעילות**, **סוגי הפעילות** (רכיבה, אופניים, שחייה, ריצה)?
- **באיזה שעה רצוי להתאמן?** מה אוכלים לפני אחרי האימון ובמהלך היום, מה מספר שעות השינה הדרוש, מה זמן המנוחה האופטימלי בין אימון לאימון? איך פועלים במצב החלמה?
- מה **היכולת של "האדם מן הישוב"** להבחין במדויק מה מורגש במהלך מאמץ ואחריו (שריר תפוס, רצועה מתוחה, עצם העומדת בפני "שבר מאמץ", גיד מודלק ועוד)?
- **כל המשתנים האלו מטרותם** למקסם את היכולת הגופנית, המנטלית והתזונתית בקרב מגוון רחב מאוד של אוכלוסיות (ילדים, מתבגרים ומבוגרים ואוכלוסיות מיוחדות) תוך שמירה על בריאותם ושיפור תפקודם הגופני במהלך כל תוכנית הפעילות.

אך האם זה נכון לצפות מאותו ה"אדם מן הישוב" להכיר את כל המשתנים המפורטים לעיל? האם מהנדס מחשבים מוכרך להכיר את התהליכים הפיזיולוגיים בגופו בעת רכיבה מהנה על אופניים בסוף השבוע? האם הקונדיטורית, אשר נהנית מריצת בוקר מוכרחת לזכור להישמר מפרי יצירתה לפני שיוצאת לרוץ? או שמא אף מומלץ לה לטעום מאפה או עוגה כדי למלא מאגרי פחמימות לפני הפעילות.

ראשי התיבות של המושג **בריאות** - **בולם רוגזו** יאזן אוכלו וירבה תנועתו, משקפים בתמציתיות את תפישת עולמו של הרמב"ם לגבי הפעילות והתזונה. אך חשוב לזכור כי את מלאכת ההנחיה וההדרכה לשגשוג והצלחה בתחום הבריאות והפעילות הגופנית, מומלץ להשאיר למקצוענים. בימים אלה מוכשרים אנשי מקצוע רבים וטובים שיוכלו להדריך אתכם במסלול הנכון והבטוח למטרתכם הנשגבת, לשמור ולטפח את הרכוש היקר לכם מכל- גופכם המופלא!

דר' חן ימין- בעל דוקטורט עם התמחות בפיזיולוגיה של המאמץ מאוניברסיטת פורטו מפורטוגל, ראש מדור רישום וקבלה במכללה האקדמית **בוינגייט**