

עיצוב הגוף בשיווי משקל

חיה הלפרין

מבנה המיפרקים וכיווני התכווצות השרירים

- * יעילות וניצול אנרגיית הגוף בתרגילים מייצבים
- * העלאת דרגת הקושי והתקדמות בביצוע בגישה חדשנית.
- היבטים אלו ועוד (ראה להלן) משתייכים לפעילות שכותרתה: **עיצוב הגוף תוך איזון על בסיס צר ושליטה בשיווי המשקל.**

שיווי המשקל (נייד או נייח), כאחד ממרכיבי הכושר הגופני, מוגדר כיכולת לאזן את הגוף על בסיס צר, ויש לו תפקיד חשוב בחיי היום-יום. חשיבותו באה לידי ביטוי גם בענפי ספורט כקליעה למטרה או קשתות המצריכים דיוק מרבי, ושבהם השמירה על עמדת מוצא יציבה ומאוזנת היא חיונית ביותר. בתרגילים על קורה בהתעמלות, חשיבות האיזון היא במניעת נפילה. החזקת הגוף במצבי איזון על נעלי "הפוינט" בבאלט קלאסי מעידה על חוזק שרירים.

יכולת שיווי המשקל בפעילויות גופניות תלויה בכמה גורמים:

* **שטח הבסיס:** בסיס רחב מסייע לייצוב הגוף ולשיווי משקל סטטי, אך בסיס רחב מדי עלול להפריע לביצוע ולהיראות לא אסתטי. הבסיס, בנוסף לשטח, מהווה "מגבלה" התוחמת את הגוף במתחם מוגדר. על-פי מתחם זה הגוף מכווון את תנועותיו תוך

התייחסות לדיוק (לפנים, לאחור, הצידה וכיו"ב).

* **מיקום מרכז הכובד:** כאשר מרכז הכובד נמוך, קשה למתאמן להניע את גופו ממצב אחד לאחר כמו בהיאבקות או בסומו (ענפים "המשדרים" כובד).

* **מסת גופו של המתאמן.**

ההתייחסות במאמר זה היא **לשיווי המשקל הנייח** (סטטי), ולפיו יש לייצב את תנוחת הגוף למשך זמן מסוים על בסיס מוגדר (בסיס צר יחסית ו/או מוגבה - ראה להלן) ולמען מטרה נוספת - גוף מעוצב.

היתרונות בעיצוב הגוף תוך שיווי משקל

לעיצוב הגוף תוך שיווי משקל כמה יתרונות:

- * לעומת הגישה הדוגלת ב"חזרות רבות", ואשר לפיה הגוף נמצא "במנוחה" יחסית (או בתנוחה קלה) לשם בידוד קבוצת השרירים הפעילה, הרי על-פי גישה זו הגוף נמצא "בעבודה": הפעילות באיזון על הבסיס הצר/מוגבה "מאלצת" את שרירי הגוף המייצבים להיות **דרוכים**, לשתף פעולה ולנצל את אנרגיית הגוף כדי לשמור על יציבות.
- * מכיוון שהגוף כולו נמצא "בעבודה", הרי הצריכה האנרגטית עולה, כמו גם שריפת הקלוריות.

מודעות הרבה לבריאות הגוף והעובדה שפעילות גופנית אירובית צריכה להיות מותאמת באופן אישי לכושרו של המתאמן, לגילו ולאורח חייו, דוחקת כיום את השיעורים הקבוצתיים של המחול האירובי וההתעמלות האירובית אל השוליים. נטיית הציבור היום היא עניינית: ביצוע של פעילות

אירובית, בטיחותית ומבוקרת, בבית או בחדר הכושר (באמצעות המיכשור המגוון והמשוכלל המיועד לכך) ומחוץ לבית (בפעילויות פשוטות כמו הליכה, ריצה, רכיבת אופניים ושחייה).

הפעילות שנושאה "עיצוב הגוף" תופסת היום את מקומם של שיעורי המחול האירובי. גם שוק קלטות הווידאו בנושא זה משגשג. תחת כותרת זו של "עיצוב הגוף" מופיעים שיעורים שמטרתם **אימון שרירי הגוף להשגת מראה חטוב, מוצק ואסתטי**, תוך שימוש במכשירי התנגדות ובאביזרים כגון משקוליות חופשיות, מוטות כושר ומגוון רחב של גומיות.

איזון על בסיס צר

באימון מערכת השרירים קיימות שתי גישות בסיסיות - אימון הכוח ואימון הסבולת. אלו

פועלות על-פי עקרון עומס היתר (Over load principle), כלומר, השרירים יפעלו/בתנאי פעולה קשים מן הרגיל, בדרך כלל מן הקל אל הכבד, תוך הסתגלות פיזיולוגית הדרגתית לעומסים חדשים גבוהים יותר. העמסת היתר תיעשה בהדרגה ולאורך זמן, עד להשגת הרמה הרצויה של הכוח או הסבולת. הגישה המקובלת בשיעורי עיצוב הגוף היא זו שלפיה מאמנים את הסבולת השרירית באמצעות תרגילים **במספר רב של חזרות**, כנגד התנגדות קלה יחסית ובמשקל תת-מרבי. האימון הוא בעל אופי איזוטוני - השריר מפעיל מתח קבוע מול התנגדות דינמית קבועה, בחזרות רבות ובדינמיות הממריצה את חילוף החומרים בשריר, מספקת חמצן לכלי הדם ומסלקת את חומרי הפסולת (חומצת חלב, דו-תחמוצת הפחמן) (קניץ, 1988).

השאלה היא אם המפתח להשגת התוצאות של גוף חטוב, מוצק ואסתטי טמון בריבוי החזרות בלבד. ג'ון בליוורנישט, נשיא החברה לשירותי בריאות וספורט בשיקגו, טוען שיש צורך בשינוי בכיוון החשיבה: במקום להתמקד בחזרות של התנועה יש להתרכז באיכות התנועה והביצוע (I.D.E.A Personal Trainer, ספטמבר 1998).

הסבולת השרירית, אם כן, איננה ההיבט היחיד, ויש להתייחס גם להיבטים נוספים:

- * דיוק מרבי בעמדות המוצא
- * ביצוע התרגילים תוך מודעות לגוף ולמסלולי התנועה על-פי

מאוד (מדרגה, מזרן בטן גב, קורת שיווי משקל קטנה, ספסל, כדור ועוד).

דוגמאות של תרגילים

להלן דוגמאות של תרגילים על בסיס צר ו/או מוגבה, תוך שימוש באביזרים שונים:

1. (תמונה 1): כריעה בשתי רגליים (Squat): הנמכת האגן והולכתו לאחור. ביצוע התרגיל על בסיס מוגדר ומוגבה (מדרגה) מאפשר דיוק רב יותר בתנועה.

2. (תמונה 2): כריעה בפסיעה על בסיס צר, בשיווי משקל (עם

מוט על הכתפיים). תרגיל זה מאלץ את הגוף להתייזב ולבצע את התרגיל בדיוקנות רבה (שאם לא כן הוא יתנדנד או ייפול).

3. (תמונה 3): פעולת

ההרחקה של הירך על בסיס צר ומוגבה (מדרגה, רגל אחת), בתוספת לולאת גומי להתנגדות, מייעלת את האימון בתרגיל מייצב של שתי הרגליים.



4. (תמונה 4): הרחקת

הירך בניעות קלות כלפי מעלה, תוך מתיחה צידית באיזון על רגל אחת, מאפשרת התנסות חווייתית במיומנות מתחומי אימון אחרים (אמנות לחימה - Tae-bo).

5. (תמונה 5): פשיטת הירך לאחור

בעמידה על רגל אחת (בתוספת מוט), מייצבת את הגוף בשיווי משקל ומחזקת את רגל העמידה הנושאת עליה את המשקל. תחום המזרן מסייע בהכוונת התנועה ובדיוק ביכולת ההקבלה של קווי האגן והכתפיים אל קווי המזרן.

6. (תמונה 6): משיכת המוט לכיוון

החזה בזקיפת הגו ובקירוב השכמות זו

לזו תובעת ריכוז ויציבות משום הצורך באיזון על הבסיס הנע (הכדור).



רשימת מקורות

1. קניץ, מ. (1988). כח הגוף. מכון וינגייט.

2. Believernicht, J. (1998). I.D.E.A Personal Trainer. Sep.
 3. Bloomfield, J., Ackland, T. R. & Elliot, B. C. (1994). Applied Anatomy and Biomechanics in sport. Blackwell Scientific Publications.
 4. Winter, D. (1995). A.B.C (Anatomy, Biomechanics & Control) of balance during standing and walking. Waterloo, ont.: Waterloo Biomechanics.

* האימון על בסיס צר/מוגבה מחייב לשמור על קווים מדויקים של איברי הגוף ביחס למיפרקים, ובסופו מתאפשרת העברת דימוי הגוף מן הבסיס הצר בחזרה אל הרחב, לשם ביצוע מדויק עוד יותר.

* האימון על בסיס צר / מוגבה הופך את התרגול למיומנות ומעלה את דרגת הקושי ואת האתגר שבהתמודדות עם מיומנויות חדשות, קשות יותר. שיווי המשקל, כמו כל מרכיב כושר, מחייב תרגול ואימון, וההצלחה בו נמדדת ביציבות לעומת אי-יציבות או מעידה. בתרגול כזה הגוף מאזן את עצמו לשם בידוד קבוצת שרירים ספציפית, הפעילה דינמית.

* התרגילים לעיצוב הגוף בשיווי משקל מעשירים ומגוונים את הפרטואר תרגילי העיצוב, וניתן לבצעם באמצעים פשוטים

