

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

כללי בטיחות לפעילות על מדרגה אירובית

מאת: חיה הלפרין

למרות יתרונותיה הרבים, המדרגה היא אביזר פשוט ופופולארי והחל משנות ה-90 ועד היום תורם לפיתוח מרכיבי הכושר הגופני כמו: סבולת לב-ריאה, חיזוק שרירי הגוף, שיווי משקל, קואורדינציה, קצב, מהירות תגובה, זיכרון תנועתי, והתמצאות במרחב האישי.

עם זאת, המדרגה כאביזר מוגבה ותחום עלולה להוות מכשול ולגרור למעידה ולנפילה לפיכך, כללי הבטיחות באימון מדרגה הם כללים המחייבים את כל המדריכים העוסקים בתחום זה.

⁻ בקורס מדריכים למחול אירובי ולעיצוב הגוף במכללה האקדמית ב וינגייט, אנו שמים את הדגש על כללי הבטיחות המחייבים כל מדריך בעת ההדרכה באימון מסוג זה

ואלו הן:

- * יש להבטיח את יציבותה של המדרגה.
- * יש לשמור מרחק ורווח מתאים בין מדרגות המתאמים.
- * יש להתאים את גובה המדרגה אל כפיפת הירך והברך של המתאמן, זזית הכפיפה לא צריכה לעלות על 90 מעלות.
- * בעת העלייה אל המדרגה- כף הרגל העולה כולה, באה במגע עם המדרגה, והעקב אינו בולט מעבר לשפה האחורית של המדרגה.
- * בעת הירידה מן המדרגה אל הריצפה, כף הרגל היורדת "תתגלגל" מן הבהונות אל העקב.
- * בעת התירגול, יש לעמוד בקרבת המדרגה, ובדומה לכך לרדת קרוב לשפת המדרגה.} זאת על מנת להבטיח תזמון מדוייק בעת העלייה והירידה, עמידה בקצב הבצוע, ושמירה על יציבת הגב.}
- * העלייה אל המדרגה תעשה במתינות{"ריחוף"}, ללא רקיעות חזקות וכבדות כדי למנוע מן הברכיים זעזועים מיותרים.
- * בעת האימון על המדרגה יש להקפיד על אי נעילת מיפרקי הברכיים, כמו כן יש להפחית כמו גם להימנע מסיבובים ומסיבוכים שגם הם מסכנים את הברכיים –{Torque וסיכולים}

* אין לרדת מן המדרגה לפני. {דבר זה, כאשר נעשה ברציפות, מסכן את מפרקי הברכיים,

כמו גם גורם לאיבוד קשר עין של המתאמן עם המדרגה שמאחוריו}.

* הרגל המובילה את הצעד, לא תחזור על עצמה ברציפות ותעבור את גבול 60 השניות. {יש

לאזן את התירגול בזמנים שווים, בין שתי הרגליים}.

* בתרגילי החימום לקראת הפעילות על המדרגה, יש להתחשב 'בנוכחותה' של המדרגה ולנצלה. מהירות המוזיקה בחימום תנוע בין 126-132 BPM כמו כן, מומלץ לשלב את התירגול בחימום לאימון על המדרגה גם עם תירגול על הריצפה.

* מהירות המוזיקה בחלק העיקרי של הפעילות תהיה בין: 128 – 130 BPM. {ראו הערה /הארה* בהמשך..}

* ניתן לקפוץ אל ועל המדרגה, אך לא מן המדרגה אל הריצפה.

*הערה/הארה:

הכותרת "**המהירות המותרת**" מוכרת לנו מתחום ה"**זהירות בדרכים**". בפעילות האירובית על המדרגה המטרה העיקרית דומה – שמירה על בטיחות ומניעת תאונות ופציעות. בשנים האחרונות, פונים בוגרי קורס מדריכים למחול אירובי ולעיצוב רבים בשאלה מה ניתן לעשות ביחס למדריכים אחרים המאיצים את מהירות הפעילות על המדרגה מעבר לזו המקובלת כנכונה. מהירות יתר, אשר בוגרי קורס מדריכים למחול אירובי ולעיצוב רבים עושים בה שימוש בשעורים -שגויה, או לכל הפחות לא מתאימה לכל ובלתי נכונה לפעילות לקהל הרחב. יש לדעת: קוי היסוד וההנחיות לפעילות אירובית על מדרגה מתבססים על מחקרים. אחת ההשגות שעולות ממחקר זה {1998 Step Reebok Guidelines – Revised} היא שהמהירות הבטיחותית היא זו הנעה בין 128-130 BPM -שכן זוהי המהירות המאפשרת לפלח מתאמנים נוסף, לבחור בפעילות אירובית בעצימות שבין Low impact - ל High impact.

קווי היסוד וההנחיות בנושא זה של הבטיחות נשקבעו על סמך בדיקות ומחקרים, הם שרירים, חשובים וקיימים ויש להקפיד עליהם.