

חורף חם וזהיר: כללים לאימון בטוח בחורף

נכון, החורף היא עונה מעט בעייתית לשוחרי הכושר. אלו מאתנו שהיו רגילים לשים את בגדי הספורט ללא היסוס ולצאת לחדר הכושר מוצאים עצמם חושבים פעמיים, רגע לפני שכף רגלם יוצאת אל מעבר למזגן והפוך, שלא לדבר על לרוץ בגשם או באופן כללי על לצאת החוצה.

בנוסף, כולנו מעלים משקל בחורף, וזאת מכמה סיבות: ראשית, בחורף הגוף שלנו צורך יותר אנרגיה על מנת לחמם את הגוף ולכן אנו אוכלים יותר. במקביל, גם מאכלי החורף שונים מאלו שבקיץ: הם שמנים וכבדים יותר.

מצד שני, בחורף אנו גם נוהגים להזניח את מסגרת הפעילות הספורטיבית שלנו, אם בגלל הסיבה, כאמור, שמזג אוויר קר וגשום אינו מעודד יציאה מהבית, ואם מפני שאנו ממילא לובשים הרבה שכבות ועל כן פחות חשופים עם גופינו. למעשה, הצורך להתאמן ולהתחטב מתעורר אצלנו בחודשי האביב, ממש בסמוך לפתיחת עונת הרחצה.

כלל הברזל לשמירה על כושר גופני בעונת החורף הוא לא להפסיק

להתאמן. אל תאמרו "אתחיל להתאמן במרץ-אפריל לקראת הקיץ", התחילו עכשיו! אפילו אם אינכם נהנים מפעילות ספורטיבית בחורף, חשוב לזכור כי לוקח זמן לבנות את הכושר הגופני ולחטב את שרירי הגוף.

תכנית אימונים היא מסגרת ארוכת טווח שלא מיועדת לפחות מ-3 חודשים. בנוסף, יש לזכור שככל שההפסקה תהיה ארוכה יותר - כך תתארך גם תקופת החזרה לכושר.

בהתחשב באקלים הישראלי ובעובדה שהקיץ עשוי להקדים בחודש או אפילו חודשיים, כדאי תמיד להיות מוכנים. לכן, גם אם החורף היא לא העונה האידיאלית לאימונים, כדאי לפחות לשמור על עצימות נמוכה ולהתאמן "על אש קטנה". כך, לכשיגיע האביב, נוכל לחזור לכושר במהירות רבה יותר.

החורף הוא הזדמנות טובה לפעילות ספורטיבית במקומות הסגורים יותר: אימון משקולות בחדר הכושר, הליכה או ריצה על הליכונים, ושיעורים אירוביים קבוצתיים (ספינינג, קיק בוקס וכד') – כולן דוגמאות לדרכים בהן ניתן לשמור על כושר, בסביבה מוגנת אקלים.

עם זאת, לפעילות ספורטיבית בחורף כללים משלה וכדאי לשמור עליהם על מנת שנוכל להתאמן בצורה אפקטיבית ובמקביל להישמר מפציעות:

ביטח

בתחילת האימון אמנם קר אך הגוף מתחמם במהרה ולבישת שכבות רבות תקשה עליו. אם האימון מתבצע בחוץ אז הביגוד החם יהפוך במהרה לרטוב וקר: הוא יסרב את תנועתנו וישרה הרגשה לא נעימה.

הווה אומר – הקפידו להתחיל את האימון כשאתם לבושים בבגד ארוך אך קל לחימום. את הבגד ניתן יהיה להוריד במהלך האימון, במקביל להתחממות הגוף. טעות נפוצה היא לחשוב כי עכשיו כשהגוף והשרירים חמים ניתן לצאת החוצה בבגדים קצרים. התוצאה של כך יכולה להתבטא בהתקררות השריר ובפציעה. לכן, בסוף האימון ולפני היציאה לרחוב, יש ללבוש מחדש את הבגד הארוך.

אימון חורף. חשוב להתחיל בבגדים ארוכים

חימום

בשל הטמפרטורות הנמוכות בחורף יש לבצע חימום ארוך יותר למפרקים הקפואים. החימום צריך להיות דינמי ואקטיבי (סיבובי מפרקי כף היד, המרפקים וכתפיים, קפיצות במקום).

חשוב לא לטעות: העובדה שבפנים המכונית, המשרד, או הדירה יש מזגן אשר מחמם אותנו - אינה אומרת שאנו מוכנים לאימון. חימום משמעו העלאת הדופק. האצת מחזור הדם בגוף וחימום פנימי של שרירים ומפרקים, לא חימום של שכבת העור החיצונית.

שתיה

בחורף יש לדאוג לשתיה מרובה. למרות שאיננו מרגישים בכך שאנו מזיעים (ואכן, אנו מזיעים פחות מאשר בתנאי חום), עדיין מאבד הגוף נוזלים רבים. בנוסף, חשיפה לקור מגבירה את ייצור השתן, ועל כן מאיצה את איבוד הנוזלים של הגוף - ממש בדומה לשתית אלכוהול.

ההמלצה היא לשתות הרבה לפני הפעילות, גם משקאות חמים. כך תדאגו למלא את הגוף בנוזלים החיוניים לתפקודו, במיוחד אם אתם שומרים על שגרת כושר קבועה.

חשוב לזכור שבחורף שורפים יותר קלוריות.

לסיכום, החורף הוא הזמן המושלם להתנסות בפעילויות אינדור חדשות כמו: טיפוס על קיר במקום סגור, יוגה, או אפילו אימוני משקל גוף בבית. אם אתם מתכוונים למרתון בדיוק בתקופה זו, דבר המצריך אימוני ריצה שוטפים, נסו למצוא אלטרנטיבות בדמות ריצה על הליכון במכון הכושר השכונתי.

בנוסף, יש לזכור כי בחורף לגוף יש נטייה להתקרר יותר מהר, דבר המשפיע על המתיחות בסוף האימון ושחרור השרירים. לכן, עדיף לחשוב על נושא זה מבעוד מועד ולמצוא מקום חם ונעים לביצוע המתיחות, או לדאוג לבצען מיד לאחר שהאימון הסתיים.

שיהיה בהצלחה ותמיד תהיו בתנועה.

הכותב הוא מאמן מומחה ומנהל בכיר ברשת מועדוני זאוס