

# השחיה כאימון אישי

**ליונקים יש יכולת מופלאה להסתגל לסביבתם, האם ראיתם פעם שועל שמו, או כלב ים צנום! כל בעל חיים מתאים עצמו לדרישות הסביבה שלו.**

שועלים חייבים לרוץ במשך שעות, ולכן שומן עודף מהווה נטל בעבורם.

כלבי ים, לעומת זאת, צריכים לחפש דגים במים קרים מאד, ותוספת השומן שלהם נוספת להם רום ויכולת ציפה. האם מצבם של השועלים טוב יותר מזה של כלבי הים, רק בגלל שהם רזים יותר? אין ספק שזו שאלה אווילית. ישנם שועלים בעלי כושר ויחסם כלבי ים שמנים, עם לא פחות כושר.

מנוצפות אישיות שערכת, התנדד לי כי מי יגבורו בשחיה כאימון אישי,

השומן, ובדרך כלשהי, לאזור ההיפותלמוס במוחן הועבר גירוי, שגרם לו לכוון בצורה מתאימה את מרכזי השליטה על התאבון. היה זה כאילו גופן אמר: "היא שוחה". מוטב לנו לגרום לה לאכול אוכל יותר שמן, כדי שלא תוכל לאבד אף לא גרם שומן אחד".

האם כל השחיינים אוכלים יותרו אלה, שאיתם דיברתי, נשבעו לי שלא.

"כשום אופן", הם אָמרו. "אנו מתאמנים בדיוק כמו אצנים ואוכלים את כל הזרעים והצמחים העשירים בסיבים, בדיוק כפי שהמלצת. אז איך יתכן שאצנים מורידים במשקל יותר מאיתנו?"

ענה, כשיש ברשותנו שיטות טובות

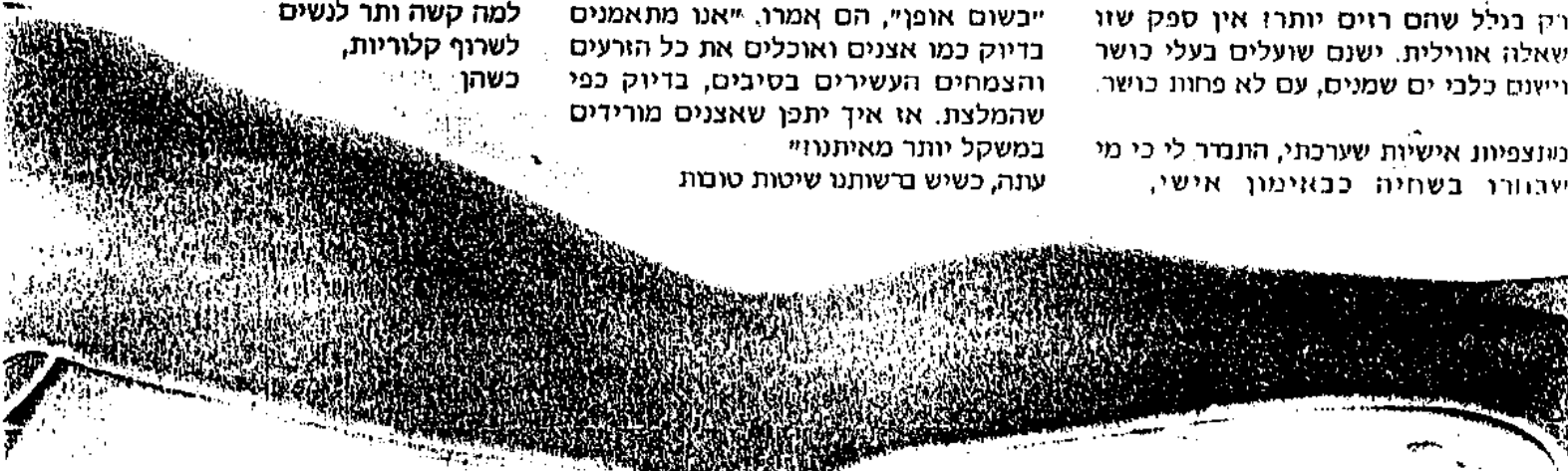
המשעשע הוא, שגופן של נשים מתקרר מהר יותר, אבל גברים מתחילים לרעוד מקור לפניהן. הגברים גם מחממים את עצמם בנמרצות רבה יותר מו של הנשים. במלים אחרות, הנשים קרירות יותר, אך מרגישות בכך פחות מגברים. גופן אינו מגיב לקור באותה מהירות, ואין הן מבצעות פעילות רבה כל כך, כדי לשוב ולהתחמם.

"חוסר הרגישות'הטרמית הזו" מספקת לנו לפחות שלוש תשובות לשאלה,

למה קשה ותר לנשים

לשרוף קלוריות,

כשהן



מתאמנות במים קרים. ראשית,

הן לא כל כך רועדות. שנית, הן לא כל כך פעילות. ואחרון - גם כשהן עושות תרגילים, הן נוטות להיות פחות נמרצות מגברים, בגלל שלא כל כך קר להן.

ההבדלים, שאנו מגלים בין נשים לגברים עם רמות שומן ממוצעות, נעשים ברורים יותר אצל אנשים שמנים, שאצלם גובר עוד יותר חוסר הרגישות הטרמית למים קרים.

במים קרים, אנשים שמנים אינם מתאמנים באותה נמרצות של הרזים. נוסף לכך, השמנים שומרים את חום גופם במים.

איבוד חום שקול לשריפת קלוריות, ולכן השמנים אינם מנצלים קלוריות כה רבות, כדי שיוכלו לשמור על חום גופם במים.

הקבוצה השלישית של אנשים, המתקשים להפטר משומן בעזרת שחיה, הם המתאמנים המתחילים. כפי שציינת, קל יותר להפטר משומן, כשמתאמנים באופן איכותי. לשחיינים מתחילים יש קושי רציני בשמירת הרמה האירובית. הם אינם מסוגלים לנשום היטב, ולכן השרירים שלהם נכנסים לעתים קרובות למצב של מחסור בחמצן. לאדם בלתי מאומן, השחיה היא תירגול אירובי בחציו, ואנאירובי בחציו. ידוע גם, שמים, הקרירים יותר מחום הגוף,

יותר למדוד את שומן הגוף, אנו יודעים כי השחיינים אכן מאבדים שומן בשרירים, אך אוגרים אותו מתחת לעור, כך שהוא יכול לשמור על חום גופם ולסייע להם לצוף.

התוצאה הסופית היא, מכל מקום, אי איבוד שומן, או איבוד כמות מזערית ממנו. נשים, אנשים שמנים ושחיינים מתחילים, מתקשים באופן מיוחד להפטר משומן גופם, כשהם מתאמנים במים. הבה נבחן כל אחת מהקטגוריות הללו.

אשה ממוצעת נושאת כנפח שומן רב יותר מגבר ממוצע. אפשר היה להניח, שיהיה לה חם יותר במים, אך המציאות אינה כזאת.

למרות שהשומן משמש כגורם מבודד, דווקא השרירים הם אלה השומרים על חום גופכם במים הקרים, ולגברים יש יותר שרירים מאשר לנשים.

כשטובלים במים, הנימים שבשרירים מתכווצים, כך שניתן לכוון את זרימתם של הדם החם אל אברים חיוניים, הזקוקים להגנה. בדרך זו הופך השריר לקונכיית בידוד, בדיוק כמו השומן.

למעשה, השריר מספק 70-90 אחוזים מבידוד הגוף במים קרים, בעוד השומן אחראי ל-10-30% בלבד.

התקשו מאד להפחית את כמות השומן הכולל של גופם. כשבחנתי את כושרם, הנתונים היו וארה יותר טובים, ובכל זאת השומן נצמד להפס בעקשנות רבה. גם שחיינים בדורות אולימפיים נוטים לשאת על גופם קצת יותר שומן מזה של יחנדיהם והאצנים.

אצל שחיינים אולימפיים, יש 10 אחוזים שומן כנף, ואצל השחייניות - 15 אחוזים. והי דרגת שומן נמוכה מאד, וגופם החלק של השחיינים נראה נפלא, אבל הם נדיין שמנים ב-4-5 אחוזים מוהאצנים האולימפיים.

ובח נתונים אלה, ישאלתי את עצמי: "איך כול אדם להיות בעל כושר טוב יותר, ובכל את לא להיפטר משומן גופו אחד הסמרים לכך יכול להיות נעוץ בסוג המזון שהם צורכים. במחקר, שנערך לא מכבר נשים שמנון בגיל העמידה, וחלקו הנשים שלוש קבוצות תירגול: אצניות, רוכבות על זופניים ושחייניות. הנשים הונפקו להתאמן עצה ביום, והותר להן לאכול כאוות נפשן.

זחרי שישה חודשים, איבדו האצניות הרוכבות על האופניים כשבעה קילוגרמים ממוצע. השחייניות, לעומת זאת, הוסיפו 2.25 קילוגרמים למשקל. החוקרים שיערו, כי גופן של השחייניות סרב להפטר מנוארי

# חטרונות ויתרונות

שחייני צמרון, כמו ספורטאים מאומנים אחרים, יכולים להגיע לביצועים מאומצים מאד ובכל זאת להישאר בקצב ואירובי. הם כה מאומנים, עד כי שריריהם מסוגלים למשוך מספיק ומצן, למרות המגבלות שציט. עובדה זו יכולה להסביר מדוע שחיינים מתחילים מאבדים שומן, בעוד שחיינים מאומנים אינם מעלים שומן. שחייני צמרת עובדים בקצב אירובי ושורפים שומן, שחיינים מנותזלים עובדים בקצב אנ-אירובי ושורפים סוכר.

חבל מאוד שקשה להפטר מהשומן בעזרת שחיה, שכן לדעוני, תירגול במים הוא הפעילונו הנוחה ביותר לאדם שגן, לאדם בעל בעיות פרקים ולנשים הרות.

זהו הטפורט הנציב הכי פחות סיכוני בני המתאמן. אנשים שמניט שנוחחיליט לרוץ, נוטים לפגוע בעצמם לעתים קרובות מאד. הם פשוט כבדים ומטורבלים מדי. אבל איך אפשר להפגע במים?

מעבר לכך, שזויה היא הנאה של ממש לאדם השמן. הוא אינו מונחגום יותר מדי, המשקל העודף אינו מפריע לו והוא אפילו חייב לדענו איך שוחים. הוא יכול להסתפק בדישדוש במים או בקפיצות בחלק הרדוד של הבריכה.

אל לכם לטעות בפשר דגרי. ניתן לאבד נושקל בעזרת שחיה, אך קצב איבוד המשקל יהיה נמוך כהרבה מן הקצב שיושג בעזרת ריצה או בעזרת רכיבה על אופניים, וכנתייט, אם אתה שמן, תוכל לשפר את הכושר ואת הגמישות שלך בעזרת שחיה, כך שבסופו של דבר תוכל לפנות לענף ספורט אחר, השורף יותר קלוריות, מגלי להסתכן בפגיעה טפנית.

השחיה היא תירגול מצויין, מפני שהיא אינה טראומטית. אינך שומע אנשים אומרים: "ניקעתי את הקרסול אתמול, כששחיתי", או "חבל שלא חבשתי את הקטדה, כשנפלתי בזמן השחיה".

הרעיון הוא לנצל את התירגול הזה בדרך הנכונה. אצלנים למרחקים ארוכים, או רוכבי אופניים, משפרים את ביצועיהם לאין ערוך, אם הם מחליפים יום או שניים של ונירגול הספורט החביב עליהם בשחיה.

בדרך זו הם יכולים לזתאמן בדרגות נמרצות גבוהות מאוד; תוך ישהם מפחיתים לנייניגוט את סיכוני הפגיעה ואת כאבי השרירים שלהם.

די דט המטפק חמצן. שחיינים תחרותיים מפתחים סבולת גבוהה לאספקת החמצן המופחתת. הם דווקא מעוניינים לייצר חומצה לקטית בגופם, שכן נמצא שטולת גבוהה ללקטט עומדת ביחס ישר להשגת זמנים מהירים יותר. ולכן, הפעילות האנ-אירובית אינה גרועה, אבל אם אתם מעוניינים ביתרונות של שריפת השומן, של הפעילות האירובית, שחיה איננה הדרך הטובה ביותר להשגונם.

שחיינים מתחילים גם צריכים לדעת, כי דופק הלב נמצב מנוחה פוחת במים בעשר פעימות לדקה, והקצב המכסימלי יורד כ-10 עד 30 פעימות. הלב מספק אותה כמות דם, כמו בכל תירגול אחר, בגלל שהוא מוריס נפח דם קויל יותר בכל פעימה, אך בקצב איטי יותר.

איש אינו יודע בוודאות, מדוע קצב הלב פוחת במים, אך יונכן כי בין הסיבות לכך - הטמפרטורה הנמוכה וכוח המשיכה המופחתת במים.

בכל מקרה, אם הנכט יודעים מהו קצב הדופק שלכם בזמן תירגול (65 אחוזים מהמכסימום) מספר זה צריך להיות נמוך בעשר, כשאתם שוחים.

זהו דוגמה מוגזקת לנך, שעדיף לשחות בקצב הנוח לכם באופן אישי, במקום להסתמך על טבלאות כאלה או אחרות. אני מכיר אדם, שניסה נואשות לשחות בקצב של 80 אחוזים מקצב הלב המכסימלי שלו, ולא הצליח להבין מדוע המשימה כה מתישה אותו, השרירים המסכנים שלו התקשו ממילא בשאיבת חמצן מהנימים והציט מנווצים, והוא עוד הפמיד את הבעיה, כששחה בקצב אנ-אירובי.

תירגול אירובי בחציו, ואנאירובי בחציו. ידוע גם, שמים, הקרירים יותר מחום הגוף, גורמים להתכווצות הנימים בשריר. למרות שהתכווצות זו נחלשת במידה מסויימת בעזרת התירגול, הנימים פחות פעילים מכפי שהיו בעת תירגול על האדמה. משמעות הדבר היא,



שהשרירים הזקוקים לכמות רבה של חמצן לצורך התירגול האירובי, נוטים להכנס לשלב האנ-אירובי מהר יותר, כששוחים, משום שאין לרשותם