

אנו הולכים ברגל

מדוע חשוב להתחיל ללכת ברגל (כי זו בריאות), למי זה עשוי להתאים (לכולם), איך מתחילים (בחימום קצר) ואת מי כדאי לצרף לפעילות (את כולם). כל השאלות וכל התשובות

מאת פרופ' דני נמט, מנהל מרכז ספורט ובריאות לילדים ונוער, המרכז הרפואי מאיר, כפר סבא

הליכה היא אחת הדרכים הבריאות, הבטוחות והקלות לעסוק בפעילות גופנית. הליכה יכולה להיות הצעד הראשון בתוכנית לשיפור הבריאות והיא יכולה גם לסייע בשימורה.

בהליכה אנחנו משתמשים במרב קבוצות השרירים הגדולות, בעיקר בשרירי הרגליים, אך גם בשרירי הידיים.

מחקרים רבים מצביעים כי הליכה משפרת את בריאות הלב, מונעת יתר לחץ דם, מפחיתה סיבוכי סוכרת, מורידה רמות כולסטרול, מסייעת בשמירה על משקל גוף תקין מחזקת את העצמות ואף מובילה לשיפור מצב הרוח. הליכה מהירה מובילה לעליה בקצב הלב ובקצב הנשימה ולעליה בזרימת הדם לאיברים השונים ובכך מסייעת לשיפור הכושר הגופני.

ההליכה מתאימה לכולם, היא אינה דורשת מכשור או ביגוד מיוחד, מכוני כושר, או תשלום דמי חבר, פשוט לנעול נעליים מתאימות ולצאת לדרך. רוצים להאזין למוזיקה? בכיף, מוזיקה תמריץ את הצועדים.

הדבר היחיד שהליכה דורשת היא שכל אחד מאיתנו, יציב לעצמו מטרות וינסה לשפר את הישגיו.

כיצד עושים זאת?

החשוב מכל, הוא לשלב הליכה בחיי היום-יום. כי גם הליכה בת מספר דקות חשובה ומקדמת בריאות. ואפשר לחלק את זמני ההליכות במשך היום.

- אפשר ללכת לבד, עם חברים או עם בני משפחה
- אפשר לנצל את ההליכה למפגש חברתי, לארגן הליכה משותפת של מספר חברים או אפילו כיתה שלמה
- אפשר לשלב את ההליכה במשחקים שונים (חפש את המטמון, מחבואים ועוד).
- להורים מומלץ לצאת עם הילדים ולנצל את ההליכה כדי לשוחח איתם. כלומר, להפוך את ההליכה לזמן איכות!
- כשנוסעים באוטובוס, מומלץ לרדת תחנה אחת לפני היעד ולהמשיך ברגל
- עדיף לעלות במדרגות במקום במעלית או במדרגות נעות
- ללכת לקניות, לגן או לבית הספר, במקום לנסוע במכונית.

האם נדרש ציוד להליכה?

לפני שמתחילים לצעוד, חשוב להצטייד בנעליים נוחות, ישנן נעליים המותאמות במיוחד להליכה. כמו כן, יש לבחור ביגוד המתאים לטמפרטורת הסביבה ולהקפיד על הגנה מפני השמש: משקפי שמש, קרם הגנה, כובע ובמקרים מסויימים – שרוול ארוך. אסור כמובן לשכוח להצטייד בבקבוק שתייה.

הולכים בשעות החשכה? ביגוד בהיר ומחזירי אור, חובה!

איך יודעים באיזה קצב ללכת?

- כל אחד יבחר בקצב המתאים לו.
- מי שמתקשה, יתחיל בהליכה בקצב רגיל ויתמיד בה בהדרגה בפרקי זמן מתארכים.
- מי שחש כי הליכה במהירות רגילה קלה לו - ילך בקצב של "הליכת כושר". כלומר, בקצב הליכה שבו מתקשים מעט בדיבור. קצב כזה יוביל לעליית הדופק וקצב הנשימה והוא נחשב קצב הליכה מיטבי לשיפור הכושר הגופני ולשריפת שומן בגוף.
- ניתן לשלב בין הליכה איטית להליכה מהירה על פי ההרגשה והיכולת.
- אם אתם מרגישים מצויין - אפשר כמובן לשלב ריצה.

מה צריך לעשות לפני שמתחילים לצעוד?

לצעידה שלושה שלבים:

1. שלב החימום והגמישות: זהו שלב הכרחי ולא כדאי לדלג עליו. יש להתחיל בהליכה אטית במשך מספר דקות. ניתן לשלב בהליכה תרגילי גמישות ומתיחה כמו סיבובי ידיים, מתיחת שריר הירך והשוק ושרירי הגב.

2. שלב הפעילות: כמו בכל פעילות, חשוב להתחיל בהדרגה. למי שמתחילים ללכת לאחר תקופה ארוכה שבה לא בצעו פעילות גופנית, מומלץ להתחיל בהליכה קצרה, כ-10-15 דקות. מדי יום כדאי לנסות להעלות את משך ההליכה במספר דקות. כך מומלץ להתקדם בהדרגה עד ל-45 דקות ביממה. ניתן כמובן לשלב בהליכה תרגילים שונים ולחלק את זמני ההליכה במשך היום.

3. שלב השחרור: מומלץ לסיים את ההליכה בקצב איטי, למשך 2-5 דקות. בסיום ההליכה כדאי לבצע תרגילי גמישות והרפיה. הערה כללית: הנעת הידיים קדימה ואחורה בקצב ההליכה, עוזרת לשריפת קלוריות ולשיפור היכולת האירובית.

כמה פעמים בשבוע כדאי לצעוד?

ההמלצות לילדים הן לבצע פעילות גופנית בינונית עד מאומצת כשעה ביום, כל ימות השבוע. אם הילד משתתף בחוגי ספורט נוספים, תשמש ההליכה להשלמת הפעילות הגופנית המומלצת.

כדאי לנהל יומן פעילות גופנית ולרשום את השגים, כדי לעקוב אחר ההתקדמות. כדי להמריץ את הילדים, מומלץ לחזק אותם באמצעות טבלה שבה מדביקים כוכבים ומדבקות, ובאמצעות פרסים קטנים, שיעודדו אף הם לפעילות גופנית, כמו כדור או דילגית.

היכן ללכת?

ניתן כמובן לצאת להליכה בכל מקום בטוח. רצוי להתחיל במסלול מישורי ועם השיפור בכושר לבחור מסלול הכולל שיפועים, עליות וירידות. כדי לבדוק את השיפור בכושר הגופני, אפשר להציב משימות לאורך המסלול. למשל, למדוד מדי יום תוך כמה זמן מגיעים לנקודות ציון שונות. או להאריך את משך המסלול, מדי פעם.

כמו כן, רצוי לגוון ולשנות מסלול מדי פעם. אפשר למצוא מסלולי הליכה לבד, לצאת לפארק השכונתי, או להיעזר במסלולי הליכה שמסומנים בערים רבות בישראל.

ועכשיו נותר לנו לנעול את הנעליים ולצאת. אז, קדימה לדרך!