

פעילות אופנית



מהי פעילות אופנית?

פעילות אופנית היא כל תנועה של האוף הדורשת השקעת אנרגיה. הליכה, טיול, טיול עם צלילת התנוק, טיפוס במצלה המדרכת, משחק בכדור וריקוד הנט מספר דואמאות לפעילות אופנית. על מנת שתהיה תוצאת בריאותית מהפעילות הפיזית, עליה להיות מתונה או נמרצת ולהסתכט בלפחות 30 דקות ליום.

פעילות נמרצת?	פעילות מתונה?
<p>ריצה במהירות של כ 8 קמ"ש רכיבה על אופניים במהירות של מצל 16 קמ"ש שחייה פעילות איכותית הליכה מהירה (מצל 7 קמ"ש) עבודות חצר קשות (חיתוק עצים...) הרמת מסקולות (מאמץ רב) משחק כדור תחרותי (כדורסל, כדורגל...)</p>	<p>הליכה מהירה במהירות של כ 5.5 קמ"ש צצה/טיול עבודות טיול / עבודות חצר ריקוד משחק אולף (הליכה וסחיבת המקלות) רכיבה על אופניים (עד 15 קמ"ש) אימון מסקולות (מאמץ קל)</p>

חלק מהפעילויות הפיזיות אינן אינטנסיביות מספיק על מנת לצמוד בהדרכת הפעילות האופנית. קצה הליכה אינו אף שאפנו נמצא בתנועה. לכן, אין להכליל פעילות זו דואמת הליכה בקצה איטי (כמו בקניות) וביצוע מטלות בית קלות בתחום 30 הדקות היומיות.

כמה פעילות אופנית נדרשת?

הסוף הנמוך הוא 30 דקות ברב ימות השבוע או, באט מתאפשר ואף עדיף, בכל ימות השבוע. זאת בנוסף לפעילות היומיומית הרגילה. הגברת העומס או ההדלת משק האימון/הפעילות טומנת בחובה יתרונות בריאותיים ומאפשרת בקרה של משקל אפנו.

יתכן ונדרש לפעילות פיזית מתונה של כשעה ביום על מנת להמנע מצליה במשקל. עבור אלו שהפחיתו ממסקלם, יש צורך באימון של כ 60 עד 90 דקות ליום על מנת לשמר את המצב. כל זאת התנאי שלא חל שינוי בהרגלי התזונה ובצריכת הקאלוריות.

¹ התכנים בנושא [פירמידת המזון \(הפירמידה של\)](#) תורגמו מאתר ה [USDA](#) (משרד החקלאות האמריקאי) ואומצו ע"י משרד הבריאות בארץ.

ילדים ובני נוער צריכים לעסוק בפעילות אופנית לפחות 60 דקות ביום.

בגיל 30 דקות של פעילות אופנית מתונה מספקות יתרונות בריאותיים, מסק פעילות ארוך יותר ונמרץ יותר יכול לנתרם אף יותר לבריאותנו, כמו גם שריפת קלוריות גבוהה יותר ליחידת זמן.

אין לה משנה באיזו פעילות נבחר, היא יכולה להצטבר ברצף או להתחלק לשניים עד שלושה משכים במהלך היום, זאת כל עוד אנו מקפידים שלא מסק יהיה של לפחות 10 דקות.

למרבית האוכלוסייה הבודדת אין צורך בפגישה עם מומחה בטרם תחל באימונים פיזיים מתונים. לצומת זאת, מומלץ לאברים מצל איז 40 ונשים מצל איז 50 המתכננים להתחיל בפעילות פיזית נמרצת, להתייצץ עם איז רפואה.

אוכלוסיות מיוחדות אשר נדרשות בפגישה עם אורט רפואי ללא קשר לזל הנן:

- חולים במחלות כרוניות כגון מחלות לב, לחץ דם גבוה, סכרת, אוסטאופורוזיס (דילול עצם), חולי אסטמה או אנשים בעלי מסק גבוה.
- קבוצת האנשים שנמצאת בסיכון גבוה למחלות לב כגון אלו שבמשפחת יש היסטוריה של התקפי לב, אנשים בעלי תפריט עשיר בשומן רווי, כולסטרול ושומן טרנס, מעשנים וכאלו שאורק החיים שלהם הוא ברובו לא פעיל.

כמה קלוריות שרפים בפעילות ספורטיבית?

גבר הסקול כ 70 ק"ג ואשר אובהו 1.77 מטר

כמות קלוריות נצרכת בפעילות		פעילות מתונה	
ב 60 דקות	ב 30 דקות		
280	140	הליכה מהירה במהירות של כ 5.5 קמ"ש צדה/טיול עבודות גינון / עבודות חצר ריקוד משחק אולץ (הליכה וסחיבת המקלות) רכיבה על אופניים (עד 15 קמ"ש) אימון מסקולות (מאמץ קל) מתיחות	
370	185		
339	165		
330	165		
330	145		
290	145		
220	110		
180	90		
כמות קלוריות נצרכת בפעילות			פעילות נמרצת
ב 60 דקות	ב 30 דקות		
590	295	ריצה במהירות של כ 8 קמ"ש רכיבה על אופניים במהירות של מצל 16 קמ"ש שחייה פעילות אירובית הליכה מהירה (מצל 7 קמ"ש) עבודות חצר קשות (חיתוק עצים...) הרמת מסקולות (מאמץ רב) משחק כדור תחרותי (כדורסל, כדורגל...)	
590	295		
510	255		
480	240		
460	230		
440	220		
440	220		
440	220		
440	220		

טיפים להאברת הפעילות האופנית.

"פעילות אופנית כחלק משגרת יומך"

יש לבחור פעילות ספורטיבית מהנה ואשר יש ביכולתך להתמיד בה. הדבר הנכון יהיה לשלב את הפעילות בשגרת היומיום כאן:

10 דקות הליכה מהחניון וחזרה, מתחנת האוטובוס או מהרכבת. ניתן גם לקחת חלק באימון מאורגן בקרבת מקום המצאתך (אם הצבודה ואם הבית).

מומלץ לאוון את הפעילות על מנת שלא לאבד צנין. החשוב הוא לעסוק בפעילות ספורטיבית בה יש ימות השבוע ולהפוך אותה לשגרה. לדוגמא, אימון יומי של חצי שעה יכול להראות כך:

- 10 דקות הליכה עם הכף לפני הצבודה ולאחר הצבודה.
- 10 דקות הליכה בהפסקת הנהריים. (סה"כ 30 דקות יומיות)

או

- שחיה 3 ימים בשבוע ושאר ימי השבוע ימים.
- יש להקפיד על משקל של לפחות 10 דקות פעילות, לפעילויות מתחת לטווח הנ"ל אין השפעה משמעותית על מצב בריאותך.
- נכון יהיה להכין ביאוד נח עבור הפעילות וכמו כן לזכור נצלי הליכה או ריצה ברכה או במשרד.

דרכים נוספות להאברת הפעילות האופנית בהתאם לסביבה הבית:

- לפעילות צבודה בצוות נצימה יותר ומדרבנת יותר, לכן מציאת קבוצת לוח לביצוע הפעילות או הצטרפות לקבוצה תקף על ההתחלה וכמו כן תאפשר התמדה.
- הורית טריים מוזמנים לצאת לטיול עם עצמת הילד.
- תמיכת המשפחה ומצורבותה חשובה - כך ניתן להנות מרכיבה על אופניים עם ילדך.
- במזמן צפויה במשחק כדור של הילדים ניתן ללכת לאורכו ולרוחבו של המגרש.
- הולכי את הכף, אל תלכו איתו...
- נקו את הבית או שטפו את הרכב.
- רכב ממונע out, פעילות רגלית in, השתדלו לבצע פעילות רגלית כמה שיותר (הליכה, החלקה על סקיט, דיווה...)
- במזמן צפויה בטלויזיה ניתן לבצע מתיחות, לרוץ על מסלול ריצה או לדווש כיסוח דשא עם מכסחת ידנית.
- אחזקת החצר.
- הרבו לשחק עם הילדים - תופסת, תפסוני וריקודים לצלילי מוזיקה מוכרת.

הצבודה:

- לנוסעים באוטובוס וברכב, מומלץ לצבור תחנה אחת קודם ופשוט לרוץ למקום הצבודה...
- הפסקת קפה Out, אימון קצר של 10 דקות in, בקטח מחקר שיצטרף לפעילות.
- אמרו חדר כוסר קרוב למקום הצבודה ובצרו אימון יומי לפני הצבודה, במהלכה או לאחריה.

במשחק:

- הליכה, ריצה, החלקה על סקיט או רכיבת אופניים.
- שחיה או פעילות ימית
- חוג באומנות לחימה, ריקודים או יוגה
- אולף
- קיאקים, חתירה
- טניס, סקווש, מטקות
- סקי מיט או שלג
- כדורגל, כדורסל, כדורעף
- ספורט בכסא גלגלים, דיווש ידני
- הליכה בטבע

והכי חשוב, תהנו במחן ביצוע הפעילות...