

גמישות

לא תמיד אנו שמים לב, אבל כמעט כל תנועה יומיומית – הרמת תיק, עליית מדרגות, לקיחת חפץ ממדף גבוה, שריכת שרוכים – תלויה בגמישות ובטווח התנועה של המפרקים שלנו. גמישות המפרקים היא לא רק עניין של נוחות או יכולת להתכופף, היא המפתח לשמירה על גוף חזק, בריא ונטול כאבים.

מהי גמישות?

הגמישות היא יכולת של מפרק מסוים והשרירים שסביבו לנוע בחופשיות בטווח מלא ללא מגבלה, כאב או פציעות.

**הגמישות היא אחד ממרכיבי
הכושר הגופני הבסיסיים,**

אך למרבה הצער היא מוזנחת ופחות מוערכת ממרכיבים אחרים על אף תרומתה הרבה לבריאות גופנו.



גוף גמיש הוא תנועתי, יציב ומאוזן; הוא מאפשר חופש תנועה, מונע כאבים, מפחית סיכון לנזקים ומוגבלויות ומשפיע ישירות על איכות חיינו הפיזית והנפשית.

הגיעה אליי לסטודיו מתאמנת שסבלה מגב כפוף מאוד, ניסיתי להדריך אותה להתארך, ממש להשריש כפות רגליים לקרקע, ומשם לצמוח מעלה ולדמיין "כתר על הראש", אך הגוף שלה סירב להתרומם. זה לא היה מתוך חוסר רצון – פשוט הגב היה כלוא ונוקשה בתנועה שלו.

הבאתי לה תרגיל פשוט ועדין לריכוך ולהגמשה של עמוד השדרה (ראו בפרק היציבה תרגיל מס' 1 לריכוך הגב). ביקשתי ממנה לתרגל בבית מדי יום כמה דקות, וכעבור שבועיים ראיתי מולי מתאמנת אחרת שהתבטאה: "אני מרגישה פתאום גבוהה, קל לי לנשום, ואפילו פחות כואב לי בצוואר". השינוי היה מדהים, אפילו עבורי. תרגיל הגמישות שחרר אותה וגרם לשרשרת תגובות נפלאה.

לעיתים תרגיל קטן עשוי לשנות עולמות. זה מתחיל במודעות, בגמישות, ורק אז חיזוק ותרגול רציף בהתמדה.

בגיל צעיר הגמישות הנה טבעית, אך ככל שאנו מתבגרים היא פוחתת כחלק מתהליך טבעי – השרירים הופכים לחלשים יותר, רקמות החיבור סביב המפרק נחלשות אף הן ומאבדות את האלסטיות ואת יכולת המתיחה וההגנה שלהן על המפרק, וזרימת הדם לאזור פוחתת – כל השינויים האלו מקטינים את הטווח של המפרק ומעלים את נוקשות האזור – ומכאן הדרך לדלקות, לכאבים, לפציעות ולהגבלה תנועתית קרובה מתמיד.

בשגרה היומית אנחנו מעבירים שעות רבות בישיבה, רוב המטלות הפשוטות והמורכבות מתבצעות בלחיצת כפתור –

ואין כמעט צורך לאמץ את השרירים, ועל כן טווח התנועה שלנו יורד. שרירים ומפרקים שאינם מנוצלים במלוא הפוטנציאל שלהם מאבדים מאורכם ומערכם, ובמשך הזמן הגוף מסתגל לכך ומחפש דרכים נוספות לפצות על המצב הקיים. דרכי פיצוי אלו משפיעות על איזון הגוף ועל יציבותו ומורידות את איכות החיים בהדרגה.

למשל, מפרק הכתף הוא מפרק כדורי שהטווח התנועתי שלו גדול. במהלך החיים אנחנו משתמשים במפרק הזה בתנועות קטנות בהרבה מאשר הטווח הפוטנציאלי שלו, וכך בגיל מבוגר יותר מאבדים את הטווח הזה לחלוטין, וקשה לנו לקחת מהארון העליון חפץ בלי להיעזר במישהו או במשהו... וכדי לקחת משהו שנמצא מאחור, צריך להסתובב עם כל הגוף לכיוונו... ועוד...

באימונים אנחנו משתמשים במלוא הפוטנציאל של המפרק על מנת להשיג רזרבות לעתיד ולשפר טווחים לאורך שנים.

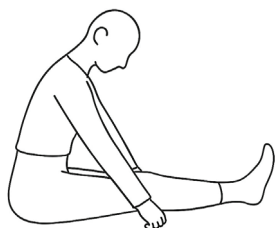
חשוב להבין כי רמת הגמישות מושפעת ממרכיבים גנטיים ושונה מאדם לאדם. כמו כן גמישות במפרק מסוים אינה מחייבת גמישות במפרק אחר.

החדשות הטובות הן שהגמישות שלנו מושפעת במיוחד מאורח החיים שלנו, ומשום כך ניתן בכל גיל ובכל מצב לשפר את הגמישות, את הקלילות ואת הטווחים במפרקים, להקל על כאבים, להפיג מתחים גופניים ונפשיים, להגביר את זרימת הדם, להפחית פציעות ונזקים ולהכין את הגוף לכל תרחיש.

רמת גמישות גבוהה מאפשרת לבצע מטלות יומיומיות ללא כאב או מאמץ, ובגילאים מאוחרים אף מספקת עצמאות תפקודית. שרירים ארוכים מייצרים יותר כוח.



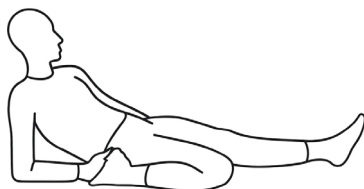
נסו את תרגיל הקסם:



א. שבו בישיבה שלמה (ברגליים ישרות על הרצפה). והניחו את הידיים על הרצפה לצדי הרגליים – כמה שיותר קדימה לכיוון צידי הברכיים. בנשיפה, לחצו את הידיים לרצפה ונסו להרים את רגל ימין למעלה שלוש פעמים.

בשלב הזה טווח התנועה של הרגל קטן – כעת נאריך את השריר ונראה אם הטווח גדל.

ב. קחו את הרגל הימנית כפופה לאחור, שלחו את הגו (חלק הגוף העליון ללא הגפיים) אחורה מעט וגייסו את הבטן פנימה. הרגישו את הירך הקדמית במתיחה, והישארו כך 12 שניות.



ג. חזרו לישיבה שלמה כמו בהתחלה ונסו שוב להרים את רגל ימין.



עכשיו טווח התנועה גדל, והרגל מצליחה לעלות גבוה יותר.

תרגיל הקסם הזה מוכיח כי שריר ארוך מסוגל לייצר הרבה יותר כוח, ומבחינה מעשית לעזור לבצע מטלות יומיומיות במינימום מאמץ ועייפות.

השרירים שלנו זקוקים להתארכות – למתיחה, אך אין קסמים בעולם. נסו מחר להרים את רגל ימין בישיבה שלמה כפי שעשינו קודם ללא המתיחה, ותראו ששוב קשה לרגל לעלות...

אז מה? כל הזמן נמתח? כן! 5 דקות ביום!

כל שריר מטבעו מתקצר, אנחנו מאריכים ואז הוא מתקצר, אבל זה גלגל החיים... אנחנו אוכלים ושוב רעבים, אנחנו שותים ושוב צמאים... ישנים ועייפים... אך ככל שנתמיד להגמיש את השרירים שלנו, הם יהפכו אלסטיים יותר, והדבר ישפיע על הסיבים שלהם.

אז נתחיל בגמישות מחשבתית – שמירה על המצב הקיים חשובה מאוד, אך חשוב יותר לנסות ולשדרג את המצב הקיים (ולא להילחץ בשיעורי התעמלות אם מישהי לידי מצליחה ליישר את הרגל ואני לא מגיעה לחצי הדרך. לכל אחד דרכו שלו – המווחים שבו הוא מסוגל לעבוד, ולכל אחד יש מה לשפר ולשמר – אז לא להתייאש!)

בתחום הזה קל מאוד 'לוותר', להתייאש ולהיות מתוסכלים, אך הרצף וההתמדה יובילו לשינויים מבורכים שיהיו שווים כל מאמץ.

ראשית, חשוב לדעת כי רפלקס המתיחה מופעל על ידי מערכת העצבים שלנו במטרה להגן על המפרקים ממתיחת יתר, במיוחד כאשר היא פתאומית. לכן נמתח את השרירים בהדרגה ובאיטיות תוך הקשבה לגוף. נעבוד בטווח בטוח שאינו יוצר כאב, נוציא אוויר בזמן המתיחה, נעמיק את המתיחה שלנו ונשהה בה 10-15 שניות.

ועכשיו לכמה תרגילי גמישות: