

הסף האנאירובי

חשבתם פעם למה כל כך הרבה אנשים שונאים לרוץ?

ובכן, אנשים לא רצים פשוט בגלל שזה קשה. ולמה זה קשה? עוד בגיל בית הספר היה המורה לחינוך גופני צועק לנו "קדימה קדימה, אתה יכול, עוד קצת, עוד קצת, אל תעצרי, יאללה יאללה, אתה יכול פחות מ-10 דקות ל-2000. למה את עוצרת?...? ובצבא?... תמיד עודדו אותנו לשנוא את הריצה הארוכה. ממש סבל לב ריאה.

אז יש דרך למנוע את הסבל ואתם יודעים מה, אפילו ליהנות מהריצה. לצורך זה צריך

להכיר ולהבין את הוד רוממותו "הסף האנאירובי".

כשאנחנו עושים פעילות מתונה גופנו ממחזר את האנרגיה והוא עושה זאת, ב"דלק" מעורב

בחמצן. לזו קוראים "פעילות אירובית". ומי שמאומן יכול להמשיך בה אפילו שעותיים

ויותר ברצף. כאשר עצמת הפעילות הגופנית עולה ועולה, אנו מגיעים למין מקום כזה

במאמץ הגופני, בו הגוף עוצר את המיחזור המעורב בחמצן ובמקום זה, מגביר

במהירות את הפקתה של חומצת החלב. חומצה זו, גורמת לתחושה קשה ואף כואבת.

היא גם גורמת להאטת פעילות השרירים ומכיוון ש"איננו נכנעים בקלות" המשאבה

(הלב) עובר לטורבו ומאיץ את פעולתו למהירות גבוהה ביותר. המקום בו נעצר

מיחזור האנרגיה נקרא "הסף האנאירובי". רצים מקצועיים מעוניינים "להעביר" את

הסף האנאירובי למקום יותר גבוה במאמץ הגופני וכשזה קורה אנחנו אומרים "איד

הוא/היא רצים כל כך מהר ולא מתעייפים?"

המאמץ האנאירובי ומנגנון חומצת החלב, הם בעצם מנגנון הגנה. הם דרך מחוכמת לעצור

אותנו לפני שיקרה משהו. זהו מנגנון אותו הוסיף לנו "היצרן" על מנת שלא יתחילו לעוף

לנו קפיצים, גלגלי שיניים ורצועות קרועות. בריצה קל מאוד לעבור מהר מאוד את הסף, אלא אם משתמשים בעקרון הקסם... הדרגתיות.

הטריק הוא לשקר את עצמנו. להתחיל לרוץ לאט לאט לאט, ולאט לאט לאפשר לגוף

להגביר, באופן טבעי, את המהירות ועדיין להישאר מתחת לסף האנאירובי. כך ניתן לרוץ

המון זמן. לא תאמינו כמה ניתן לרוץ כך בכיף. והערך... אדיר. כל תא ותא בגוף משתפר

מאוד ביכולת חילוף החומרים אליו וממנו. התאים נעשים כל כך יעילים בניצול החמצן

המגיע אליהם מהדם, עד שהעומס היומיומי על הלב הולך ויורד. נשימתנו נעשית רגועה יותר ויותר.

ואיך אדע שלא אעבור את הסף? פשוט מאוד, אם באמצע הריצה יכול אני עדיין לדבר עם חברה או חבר כי לזאת ייקרא ריצה בקצב שיחה.

כך, למי שאינם סובלים מכאבים במפרקי הקרסול, ברך, אגן ירכיים, ויוצאים לצעידות מרובות, בהחלט מומלץ לשלב קטעי ריצה קלה ואיטית עד שעם הזמן תהיה זו ריצה איטית עם קטעי הליכה קצרים, עד שאלו ייעלמו כליל ותישאר רק הריצה. ולמי שסובלים מכאבים במקומות אלו, מומלץ לחזק את השרירים מסביב המפרק. הריצה, טובה ככל שתהיה, איננה מחזקת שרירים, עצמות ורקמות אחרות. לשם כך ישנן פעילויות אחרות שחייבות לבוא כתוספת. עלייה במדרגות, לדוגמא.

רוצו אנשים, רוצו. אין לזה תחליף.