



המדריך לקרוספיטר המתחיל

- A PUBLICATION OF ROSE VALLEY ATHLETICS -

תוכן עניין

הקדמה



מה זה קרוספיט?



האם צריך להיות בכושר בשביל להתחיל?



האם קרוספיט זה מסוכן?



יומן הקרוספיט שלי



למדו להשתקם



אתה אתלט עכשיו!





הקדמה

התחלת להתאמן במועדון קרוספיט? מזל טוב! עדיין לא התחלת אבל אתה מתלבט אם להתחיל או לא?

כמו כל דבר בחיים ההתחלה היא תמיד החלק הקשה ביותר, האינטרנט מוצף בחומר על "אימונים פוקציונליים" ובכל זאת אין תשובות חד משמעיות בשום מקום.

לכן, החלטנו ב"רוז וואלי קרוספיט" לרכז עבורכם תשובות לשאלות נפוצות ולכתוב מדריך קצר לקרוספיטר המתחיל.

אם עוד לא התחלתם החלק הזה הוא בשבילכם!



מה זה קרוספיט?

קרוספיט זו דרך חיים, דרך שבה אתה שם את הבריאות שלך בראש סדר העדיפויות. עכשיו בקצת פחות היפי - קרוספיט זו תוכנית כח וסיבולת שבאה להכניס אותנו לכושר במובן הרחב ביותר של המילה. התכנית משלבת בתוכה את כל מרכיבי הכושר הגופני; כח, סיבולת ועוד (יש עשרה מרכיבים לכושר גופני) את האימונים עושים בקבוצות עם מאמן שמדריך אותנו מהחימום ועד סוף האימון.



האם אני צריך להיות בכושר בשביל להתחיל?

חד משמעית לא! הרעיון בקרוספיט הוא לבנות תכנית שתתאים למתאמנים החזקים ביותר ואת אותה תוכנית להתאים לכל מתאמן באופן אישי, כך שכל אחד יקבל אימון בעצימות שמתאימה לו. מה שיכולים לעשות רק מאמנים שמכירים באופן אישי את המתאמנים שלהם.



האם קרוספיט זה מסוכן?

שאלת השאלות! התשובה היא לא, אבל כמו רכיבה על אופניים, נהיגה ברכב, משחק כדורגל בסוף השבוע או כל פעילות אחרת, גם קרוספיט יכול להיות מסוכן. כאשר מבצעים "אימונים פונקציונליים" אצל מאמנים לא מוסמכים, ללא ניסיון ועם ציוד לא תקין, הסיכוי להיפצע הוא בהחלט גבוה. בדיוק בגלל זה, ברוז וואלי קרוספיט המאמנים הוסמכו על ידי ארגון הקרוספיט העולמי וכמובן בעלי תעודת מאמן ממכון "וינגייט", והציוד שלנו עומד בסטנדרטים הגבוהים בעולם.

אם כבר התחלתם החלק הבא הוא בשבילכם!



יומן הקרוספיט שלי

בפרק הבא אנחנו נדבר על דברים כמו אגו, עצימות, עבודה בדופק
נמוך, טכניקה וחשיבות של כל זה באימונים שלכם. את הפרק הבא
אנחנו כותבים מניסיון אישי שלנו. דברים שיעזרו לכם להימנע
מפציעות ולהמשיך להתקדם לא משנה מה.

יומן הקרוספיט שלי

בסיס

אז סיימתם סדנת יסודות ונחשפתם לתרגילי הבסיס. אחת הטעויות הנפוצות היא לחשוב שכאן נגמרה העבודה על תנועות היסוד. הקרוספיטרים הטובים בעולם הם אלה שעושים את התנועות הבסיסיות ביותר בצורה הטובה ביותר. למה? בסדנת יסודות לומדים פשוטו כמשמעו-את היסודות. על בסיס תנועות אלה ייבנו כל שאר התנועות. לדוגמה: לא נוכל להגיע לSnatch טוב אם Air squat לא יהיה מספיק טוב, לא נוכל ללמוד HSPU אם לא נשלט על רטציות בכתף ועל שרירי הליבה, דברים הנלמדים באמצעות Strict Press. אתם הולכים להיחשף להרבה מאוד תנועות חדשות כל הזמן, אבל חשוב להיות קנאים לתנועות הבסיס.





איכות ולא כמות!



יומן הקרוספיט שלי

להשאיר את האגו בחוץ

עקב זה שלאימונים יש מטרה ספציפית (זמן, מרחק, משקל או חזרות) ניתן לבחון את היכולות שלנו מאימון לאימון ואת היכולות שלנו מול אנשים אחרים. להתחרות ולא להתעלות - תחרות היא טובה וחיובית ויכולה לדחוף אותנו רחוק יותר. זה בסדר גמור אם אתם אנשים תחרותיים וזה בסדר גמור אם אתם לא, חשוב לשים לב להתחרות עם מישהו שרוצה להתחרות איתנו ולדחוף אחד את השני קדימה. סיימת ואנשים עוד עובדים? כל הכבוד, קום מהרצפה, נגב את הזיעה ולך לעודד את האחרונים. שבוע הבא, הם יסיימו ראשונים, יזכרו את הסיטואציה הזו וילכו לעודד את החדשים.

להתחרות ולא להתעלות



קיים גבול דק מאוד בין לדחוף את עצמך לקצה לבין לנסות לעשות דברים שהם מעבר ליכולת שלך, אנחנו תמיד אוהבים לראות במועדון מתאמנים שבאים לתת את הכל גם בחלקים העצימים של האימון וגם בתכניות הכח. מפעם לפעם אנחנו רואים מתאמנים שמנסים לעשות אימון עם משקלים שלא מתאימים להם, או לעשות תרגילים שעדיין לא תואמים את הרמה שלהם. את אותו הדבר אנחנו רואים לפעמים בתכניות הכח כאשר מתאמנים מקריבים לחלוטין את הטכניקה, כדי לנסות ולהרים משקלים כבדים יותר.



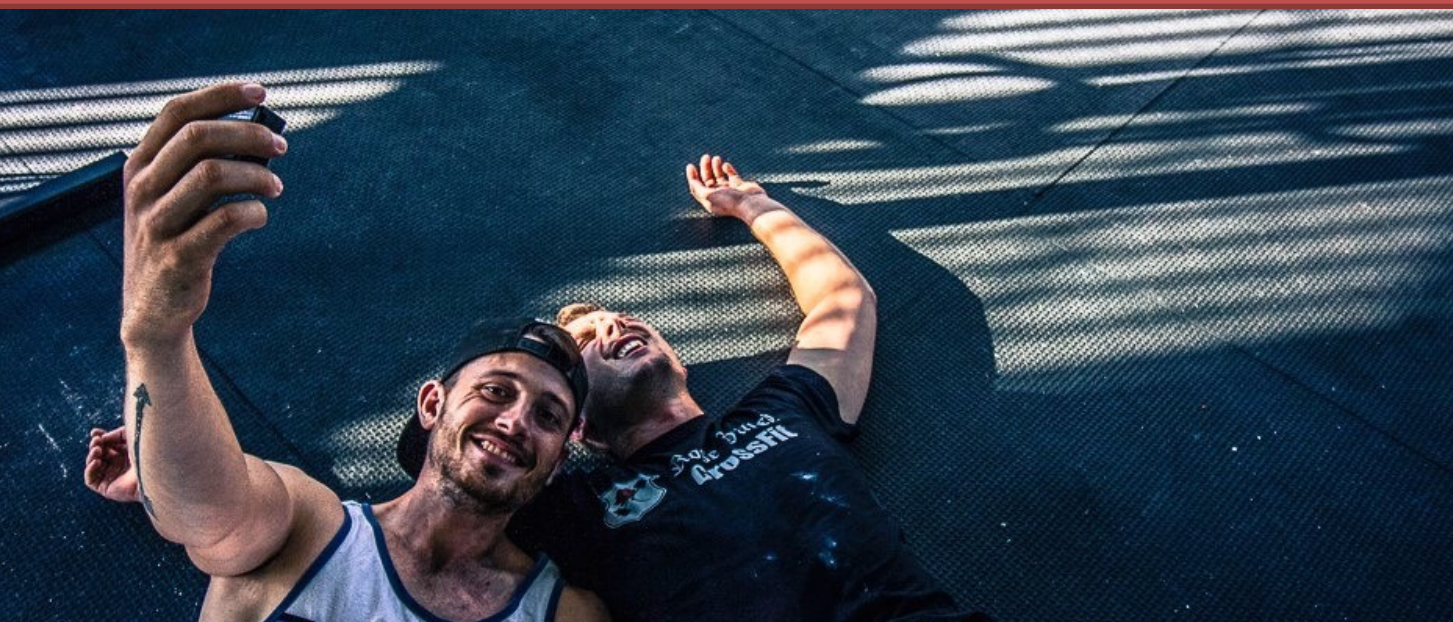
יומן הקרוספיט שלי

עצימות

אז בואו נטפל בכל מקרה לגופו, את החלקים העצימים של האימון אנחנו רוצים להשאיר עצימים. הכוונה היא לעבוד הרבה ולעבוד מהר, דבר שלא נוכל לעשות אם המשקל מגביל אותנו למצב שבו נוכל לעשות רק חזרה אחת בכל פעם. זכרו, עצימות חשובה יותר מנפח במקרה הזה, משמע- לעשות הרבה חזרות מהר, עם משקל קל יותר, יקדם אותנו יותר מלעשות את אותה כמות חזרות לאט יותר עם משקל כבד.



עצימות חשובה יותר מנפח



יומן הקרוספיט שלי

טכניקה ועבודה בדופק נמוך

בחלקים שבהם הדופק נמוך העניין פשוט יותר: אם המאמן הנחה אתכם לעשות חמישה סטים של חמש חזרות, זה בדיוק מה שעליכם לעשות. אם לא הצלחתם לסיים את החזרות האחרונות-כנראה שלא עבדתם עם המשקל הנכון. הסיבה שאנחנו לא רוצים להגיע למצב שבו עוזרים לנו להרים את המוט, היא שאי אפשר למדוד כמה בדיוק עזרו לנו- כלומר, לא ניתן למדוד את ההתקדמות שלנו. לכן חשוב לעבוד עם משקל שאיתו תוכלו לסיים את כמות הסטים והחזרות שאמרו לכם לעשות.



דבר נוסף וחשוב לא פחות הוא טכניקה. תחת עומסים כבדים מדי קשה לנו לשים דגש על הטכניקה (למי יש זמן לחשוב על כיוון הברכיים שלו, כשהוא בלחץ שהמוט לא ימחוץ אותו) תעבדו עם משקל שבו אתם מסוגלים לשמור על טכניקה נכונה, וכך להימנע מפציעות מיותרות.



טכניקה מונעת פציעות





למדו להשתקם

אנחנו רואים אתלטים רבים בכל הרמות שמתאמנים 4-5 פעמים בשבוע, מתקדמים בקצב מדהים ולאחר תקופה מסויימת ההתקדמות נעצרת, הכתפיים מתחילות לכאוב, משקלי העבודה בירידה ויש תחושה כללית שהגוף פשוט לא "סוחב". האימונים בקרוספיט הם בעצימות גבוהה, דבר שמחייב אותנו להשתקם. אימונים בעצימות גבוהה ללא השקעה בשיקום הם דבר לא ישים ולא ממולץ. שיקום הוא בדיוק כמו אימון, דורש השקעה והוא חלק בלתי נפרד מהדברים שאנחנו צריכים לעשות כדי להתקדם אל עבר המטרות שלנו. כשאנחנו מרגישים שאנחנו מפסיקים להתקדם או מגיעים עייפים מאוד לאימונים, כדאי לבחון את ההשקעה שלנו בתהליכי השיקום.



למדו להשתקם

שניה

שינה היא הדבר הכי פשוט והכי יעיל שאנחנו יכולים להוסיף\לשפר בשביל לייעל את השיקום שלנו. תוודאו שאתם ישנים לפחות 6-9 שעות שינה (כן גם אם זה אומר שאתם לא הולכים לראות ארץ נהדרת).

כמה טיפים שישפרו את השינה ואת תהליך ההירדמות שלכם:

1. תפסיקו להיחשף לאור מלאכותי-מסך מחשב, טלוויזיה 2-3, שעות לפני שינה (אור באורכי גל מסויימים מעכב את ייצור המלטונין -הורמון שעוזר לנו בתהליך ההירדמות והשינה). אפשר להשתמש באפליקציות שמורידות את ה"טמפרטורה" של המסך, המסך הופך לצהוב יותר לקראת שעות הערב והלילה כך תוכלו להמשיך לצפות בסדרות ולצמצם את הפגיעה בייצור המלטונין. כשאתם מתעוררים, כדאי לחזור להיחשף לשמש ולאור, כך תתעוררו מהר וטוב יותר.

2. כבו את הבלוטוס ואת הווי-פי ושימו את הטלפון על מצב טיסה לפני שאתם הולכים לישון, כך תוכלו להנות משינת לילה רגועה וטובה יותר.

3. וויסות טמפרטורה- הקפידו שטמפ' החדר תהיה מיטבית, קשה מאוד להירדם כשחם/קר מידי ולכן כדאי להשתמש במזגן/מאוורר/שמיכה.

4. בידור- הבידור לפני השינה לא צריך לגרום לכם לחשוב יותר מדי, תראו סדרות פשוטות/תקראו ספרות שתעזור לכם לעצור מחשבות מטרידות לפני שינה (ולא לעורר כאלה).

5. תפסיקו עם קפאין כמה שעות לפני שינה, לכל אחד יש רגישות שונה לקפאין וייתכן כי צריכת קפאין גם כמה שעות לפני השינה תפריע לכם להירדם.

הרבה פעמים אנחנו מזניחים את השינה שלנו אבל מה אם נגיד לכם שעל כל 90 דקות של שינה (מחזור שינה) אתם מייצרים טסטוסטרון והורמון גדילה שעוזר לכם להשתקם, לבנות מסת שריר, להוריד סטרס ביום יום ולגרום לכם להיות מלאי אנרגיה.



למדו להשתקם

תזונה

קודם כל מים- לשתות מספיק מים זה הבסיס (לא משקאות מוגזים ולא מיצים אבל אפשר עם לימון או נענע למי שפחות אוהב מים).

חשוב לעשות מידי פעם בדיקות דם ולוודא שלא חסר לנו שום דבר. מחסור נפוץ, כמו מחסור בברזל או בB12 יכול להשפיע משמעותית על התפקוד היומיומי ובטח שעל התפקוד שלנו באימונים ועל השיקום שאחרי.

בנוסף, כדאי לצרוך מזון אמיתי וכמה שפחות מעובד-כלומר, יותר ירקות (אפשר גם מבושלים/אפויים) פירות, קטניות (עדשים/שעועית/אפונה וכו') ונתחי בשר ודג שלא עברו יותר מידי עיבוד תעשייתי ותוספות.

חשוב להקפיד לאכול מספיק מכל הקבוצות בדגש על חלבון, אבל מבלי להזניח את קבוצת הפחמימות (בדגש על פחמימות מדגנים מלאים) והשומנים, וכמובן ויטמינים ומינרלים. אין לכם מושג אם אתם אוכלים נכון/מספיק? רוצים לסדר את התזונה ולא יודעים איך? כדאי שתתייעצו עם דיאטנית (דרך כל קופ"ח או באופן פרטי).

***נכתב בשיתוף פעולה עם בוגרת תואר ראשון B.Sc במדעי התזונה מהאוניברסיטה העברית**



למדו להשתקם

מוביליטי ועבודה על טווחי תנועה

תבחרו 2-4 מפרקים שמפריעים לכם באימונים (מוגבלים בטווח תנועה) ותשקיעו חודש בעבודה על אותם המפרקים בימי המנוחה.

לפני שאתם מתחילים תעשו בדיקה של טווח תנועה התחלתי כדי שתוכלו לבדוק האם השתפרתם. תבחרו דפוסי תנועה שבהם אתם יודעים שחסר לכם טווח תנועה ותצברו שם זמן, לדוגמה: לצבור 3 דקות בתחתית של הסקווט או לצבור 2 דקות בעמידת ידיים. תעשו את זה רגוע, זה אמור להיות החלק שעוזר לכם להתאושש.





למדו להשתקם

עבודה אירובית שיקומית בימי מנוחה

כדי להשתקם כראוי בימי מנוחה, כדאי להזרים דם לאיזורים העייפים. אפשר לעשות זאת על ידי עבודה אירובית בדופק נמוך במשך 40-60 דקות. עבודת התאוששות צריכה להיות בדופק נמוך, סביב 120 פעימות לדקה, לדוגמה: ריצה קלה (אבל ממש קלה), הליכה (טיול), חתירה, רכיבה ממושכת על אופניים (לא חשמליים), כל דבר שיגרום לכם להזיע אבל לא להתעייף. העבודה האירובית הזו לא צריכה להיות אתגר מנטלי אלא בידיוק להיפך- היא צריכה להוות מנוחה לגוף ולנפש, תלמדו להנות מאימוני השיקום הרגועים בימי המנוחה ותראו שהם עוזרים לכם להגיע מוכנים לאימונים המאתגרים יותר של השבוע.

מנוחה לגוף ולנפש





למדו להשתקם

תפנו למומחים

יש לכם איזשהו חסר תזונתי? לא מצליחים לרדת/לעלות במשקל? לכו לדיאטנית, יש לכם כאב מטריד שלא עובר? לכו לרופא. אנחנו המומחים שלכם בכל מה שקשור לכושר גופני, אבל אם יש לכם בעיה בריאותית, לא משנה איזה אימון נבנה, כנראה שלא נוכל לעזור. לכן חשוב לדעת מתי זה הזמן לפנות למומחה.

תפנו למומחים





אתה אתלט עכשיו!

גם אם אתה לא רואה את עצמך ככזה, המאמנים שלך בהחלט רואים אותך כספורטאי וזה היחס שתקבל; יתחשבו בבעיות שלך, יבחנו את ההתקדמות שלך ויהיה להם באמת אכפת ממך.

אתה אתלט עכשיו!

כדי שזה יעבוד אתה נדרש להתנהג כאתלט:

- תעקוב אחר התוצאות שלך - ללא המידע הזה לא נוכל לדעת אם אתה מתקדם לעבר המטרות שלך.
- תן הכל בכל אימון - אף פעם אל תעשה אימון בשביל לסמן V, תגיע לכל אימון עם הרצון האמיתי למצות אותו עד תום. זה אומר להגיע לאימון בזמן, להקשיב להנחיות, לשאול אם לא הבנת ולתת הכל!
- סמוך על מאמנייך - אנחנו יודעים מה אנחנו עושים כי אנחנו חיים את זה. מלבד הידע המקצועי והקורסים שעברנו, יש לנו ניסיון ואנחנו עוסקים בזה 24/7.
- תעבוד על החולשות שלך - לא יודע לעשות מתח? HSPU? תבוא 15 דק' לפני תחילת האימון ותעבוד על זה. לא יודע איזה תרגילים כדאי לעשות כדי להשתפר? בשביל זה אנחנו פה-תשאל!





כנסו לאתר והירשמו לאימון ניסיון ותנו לנו להכניס אתכם
לכושר הכי טוב שהייתם בו בחיים

הירשמו עכשיו



עקבו אחרינו