

פעילות גופנית בגיל המבוגר



שלום רב,

תשובה נפוצה לשאלה "מדוע אינך עוסק* בפעילות גופנית" היא: "אני כבר מבוגר מדי. אם עד היום לא עשיתי כלום אז מה זה כבר משנה..." ובכן, היום מסתבר כי אפילו לאנשים בני 80 ומעלה, הטענה הזו כבר לא תופסת, משום שגם בגילאים אלה ניתן ליהנות מיתרונותיה הבריאותיים של הפעילות הגופנית, כך שלעולם לא מאוחר מידי.

לפעילות הגופנית יש תפקיד מרכזי בשיפור הכושר הגופני, ובתרומה לאיכות חייו ולמצב בריאותו של האדם. מה שחשוב זה לאו דווקא יכולת הביצוע, אלא ההתמדה. חשוב לנסות ולהתנסות במגוון הפעילויות המוצעות, עד שתמצאו את הפעילות המתאימה לכם ביותר, שתוכלו להתמיד בה.

מי שעוסק כבר בפעילות גופנית, חשוב שימשיך. אלה שאינם עוסקים בפעילות זמן רב, מומלץ שיתחילו וישלבו באופן הדרגתי פעילות גופנית מתונה, לאחר שיוועצו ברופא המטפל ובהתאם להמלצותיו, כפי שיפורט בחוברת זו.



* בכל מקום בו הפנייה היא בלשון זכר - הכוונה היא גם ללשון נקבה.

תוכן העניינים

- 4.....פעילות גופנית בכל גיל
- 4.....כיצד להפוך את אורח החיים לפעיל יותר מבחינה גופנית?
- 6.....מהו כושר גופני?
- 6.....כיצד מפתחים כושר גופני?
- 7.....כמה פעמים, כמה זמן כל פעם ובאיזו עוצמה?
- 8.....אילו מרכיבי כושר גופני חשוב לפתח?
- 8.....תכנית פעילות גופנית
- 10.....פעילויות מומלצות לדוגמא
- 11.....דוגמאות לתרגילים
- 15.....המלצות למעוניינים להתחיל בתוכנית הליכה
- 16.....המלצות לבחירת נעלי ספורט מתאימות
- 17.....הצעה לתכנית הליכה הדרגתית
- 18.....שחייה ותרגילי התעמלות במים
- 19.....המלצות התזונה למתעמל
- 21.....סיכום
- 22.....מילון מונחים

*באמצע החוברת תמצאו דוגמאות לתרגילים כולל הסברים ואיורים להדגמה.
לנוחותכם ניתן לתלוש את הדף לשימוש בניפרד.

תוכן חוברת זו הוא בגדר מידע כללי בלבד
ואינו בא במקום ייעוץ והדרכה אישיים

פעילות גופנית בכל גיל

- פעילות גופנית הוכחה כיעילה וחיונית בכל גיל, ובמיוחד בגיל המבוגר (למעט אם קיימת מגבלה גופנית האוסרת זאת), בשל השפעתה החיובית על:
- צמצום או מניעת מחלות כרוניות, כמו סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב ועוד.
 - צמצום תופעות כמו איבוד שיווי משקל, נפילות.
 - הפחתת הסיכון לדלדול העצם (אוסטאופורוזיס), במיוחד בנשים.
 - שמירה על משקל גוף תקין.
 - הגברת האנרגיה והפחתת תחושת העייפות.
 - הפחתת תחושות דיכאון וחרדה ושיפור מצב הרוח.
 - האטת קצב הירידה בכושר הגופני הכללי, במיוחד עם העלייה בגיל.

ניתן להתחיל בפעילות גופנית בכל גיל וזמן, עם תוכנית מובנית ומותאמת ליכולת האישית, לאחר היוועצות ברופא המשפחה.

כיצד להפוך את אורח החיים לפעיל יותר מבחינה גופנית?

- פתגם סיני ידוע אומר "גם מסע בן אלף מילין מתחיל בצעד אחד", ואכן, גם מי שלא עסק בפעילות גופנית מזה זמן רב, יכול לערוך מספר שינויים בהרגלי התנועה ולעשות זאת החל מהפעולות הבסיסיות ביותר, למשל:
- ללכת יותר ממקום למקום.
 - לעלות קומה או שתיים במדרגות במקום להשתמש במעלית.
 - לרדת מהאוטובוס תחנה או שתיים לפני היעד.
 - להחנות את המכונית במרחק רב יותר מהיעד אליו מעוניינים להגיע.

לאחר מספר שבועות בהם תגבירו את תנועתיות הגוף ותשפרו ולו במעט את היכולת הגופנית, תוכלו לעבור בהדרגה לבצוע הפעולות הבאות:

- תרגילי התעמלות בסיסיים, לדוגמה: סיבובי ידיים לפנים ולאחור, מתיחת שתי ידיים כלפי מעלה וצעידה במקום.
- צעידה במסלול מישורי נוח במשך כ - 5-7 דקות, בקצב מעט מהיר יותר מהרגיל.

המלצה: על מנת להפוך בהדרגה את הפעילות להרגל, נסו לבצע אותה כמעט מדי יום.

יש להפסיק את הפעילות ולפנות לרופא במידה שחשים בתופעות הבאות:

- כאבים או לחץ בחזה.
 - קוצר נשימה.
 - טשטוש או סחרחורת.
 - איבוד שיווי משקל.
 - בחילה.
 - כאבי גב, כאבי מפרקים חריפים.
- המלצה:** אם אתם מבצעים את הפעילות הגופנית מחוץ לבית, אל תשכחו לקחת איתכם טלפון נייד.

לאחר מספר שבועות בהם אימצתם הרגלי תנועה בסיסיים, תוכלו לעבור בהדרגה לפעילות נמרצת מעט יותר.

מהו כושר גופני?

המונח כושר גופני מגדיר את יכולת גופנו לעמוד במאמץ גופני, אם כתוצאה מפעילות ספורטיבית מכוונת, כמו הליכה, ריצה, אימון משקולות, או כחלק מפעילות יומיומית שגרתית, כמו עלייה במדרגות, נשיאת חפצים וכד'.

כיצד מפתחים כושר גופני?

על מנת לפתח כושר גופני יש להתאמן, תוך שמירה על מספר קווים מנחים:

• הגברה הדרגתית של המאמץ על ידי העלאת:

תדירות הפעילות - מספר הפעמים שבו עוסקים בפעילות במהלך השבוע.

משך הפעילות - פרק הזמן המוקדש לפעילות.

דרגת הקושי של הפעילות - על מנת לשפר את הכושר הגופני, יש להפעיל את הגוף במאמץ רב יותר מאשר בפעילות היומיומית השגרתית. יש לעשות זאת באופן הדרגתי, למשל: מעבר מהליכה במישור להליכה בעליה, או הגברת קצב ההליכה וכד'. ניתן להעריך את דרגת הקושי של המאמץ על-פי תחושת קושי אישית (דרגת קושי קלה, בינונית, קשה).

• **הקצאת זמן רצויה:** כל אימון חייב לארוך פרק זמן מינימלי לפיתוח או לשמירה על הכושר הגופני, לדוגמה: לפעילות כמו הליכה, או שחייה, מומלץ להקדיש כ-30 דקות לפחות, 5-7 פעמים בשבוע.

• **התמדה:** כושר גופני משתפר בהדרגה, באמצעות פעילות גופנית מתאימה, המתבצעת בקביעות לאורך השנים. יחד עם זאת, הפסקת פעילות או פעילות בלתי סדירה, גוררת ירידה חדה ומהירה בכושר.

• **רב-גונית:** שילוב של ענפי ספורט שונים מאפשר את פיתוח מכלול מרכיבי הכושר הגופני ומגביר את העניין וההנאה מהעיסוק בפעילות גופנית.

כמה פעמים, כמה זמן כל פעם ובאיזו עוצמה?

פעילות גופנית נמדדת על פי שלוש דרגות של מאמץ ותדירות אופייניות:

פעילות גופנית מתונה: 2-3 פעמים בשבוע, במשך כ-20-30 דקות בכל פעם (הליכה מתונה, שחייה נינוחה, תרגילי התעמלות קלים).

פעילות גופנית בינונית: 5-7 פעמים בשבוע, כ-30-40 דקות בכל פעם (הליכה מהירה, ריצה קלה, תרגילים לחיזוק שרירים וכד').

פעילות גופנית במאמץ גבוה: 4-5 פעמים בשבוע, כ-40-60 דקות בכל פעם (ריצה של 4-6 ק"מ, חתירה בסירה, הרמת משקולות וכד').

יש להתאים את דרגת המאמץ והתדירות ליכולת האישית, ולעבור מדרגה אחת לבאה אחריה רק לאחר רכישת רמת כושר גופני מתאימה בשלב הקודם.

המלצת ארגון הבריאות העולמי היא ביצוע פעילות גופנית במשך לפחות 150 דקות מצטברות בשבוע בעצימות בינונית, או 75 דקות מצטברות בשבוע בעצימות גבוהה.



אילו מרכיבי כושר גופני חשוב לפתח?

כושר גופני מחולק למרכיבים שונים ובהם: סבולת לב-ריאה (פעילות אירובית), כוח שרירים, גמישות, שיווי משקל, מהירות, זריזות ועוד*.

תכנית פעילות גופנית

טיפים, המלצות, אמצעי זהירות

לפני שמתחילים בפעילות גופנית, יש לבצע בדיקה אצל רופא המשפחה. הבדיקה חשובה במיוחד לסובלים ממחלות כרוניות, כמו יתר לחץ דם, סוכרת, דלקות פרקים וכד'. על פי המלצת הרופא, ניתן לערוך בדיקה ארגומטרית, אשר בנוסף לאבחנה היא מהווה בסיס לקביעת דרגת הכושר הגופני ולבניית תכנית פעילות מותאמת אישית.

כמה כללים לבניית תוכנית אישית:

- יש להקפיד על עיקרון ההדרגתיות - ביצוע הפעילות מהקל אל הכבד.
- ניתן לבחון אם המאמץ המושקע מתאים ליכולת בדרך הבאה: אם תוך כדי הפעילות יש אפשרות לדבר בחופשיות - סימן שהקצב מתאים; אם לא - יש להאט את הקצב.
- יש לוודא שתהיה אפשרות מהירה ונוחה לטפל בכל בעיה גופנית-בריאותית המתעוררת בשעת הפעילות הגופנית.
- יש להימנע מחשיפה לטמפרטורות קיצוניות.
- מומלץ לשתות בכל מזג אוויר - לפני, בזמן ואחרי הפעילות.
- אין לבצע פעילות גופנית לאחר ארוחה כבדה.

*ראו מילון מונחים בסוף החוברת.

פעילות גופנית יעילה במיוחד כשהיא מהנה לעסוק בה.

חימום - לפני הפעילות יש לערוך סדרת תרגילי חימום, שמטרתם להגדיל את טווח התנועה של המפרקים ולהכין את השרירים למאמץ הגופני.

הרפייה ושחרור - בתום הפעילות יש לערוך תרגילי שחרור והרפייה, שמטרתם: מניעת התכווצויות שרירים, השבה הדרגתית של מערכות הגוף למצב מנוחה, וכן לאפשר חזרה טובה יותר של הדם מהרגליים ללב.



פעילויות מומלצות לדוגמא:

- הליכה
- שחייה
- תרגילי התעמלות במים
- טאי צ'י
- יוגה
- ריקודים
- פילאטיס
- פלדנקרייז



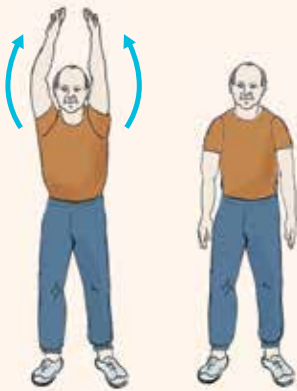
דוגמאות לתרגילים

את התרגילים המודגמים להלן, מומלץ להתחיל ב-2-3 חזרות בכל פעם, ובמשך הזמן להעלות בהדרגה את מספר החזרות עד 10-15 פעמים, בהתאם לשיפור ביכולת.

תרגילי חימום

צעידה במקום (במידת הצורך, ניתן להיעזר בכיסא למטרת תמיכה).

תרגילים בעמידה



2



1

עמדת מוצא: עמידה בפישוק קל.
ידיים לצידי הגוף.

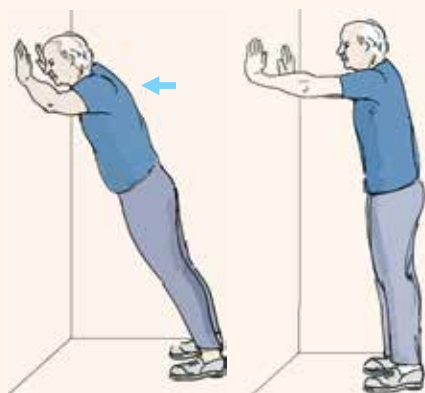
התרגיל: שאיפת אוויר תוך הרמת הידיים לצדדים ולמעלה, עד הפגשתן בתנועה איטית, ונשיפת האוויר בעת הורדת הידיים.

עמדת מוצא: עמידה בפישוק קל,
כפות ידיים שלובות לפני הגוף.

התרגיל: הרמת הידיים השלובות למעלה מעל הראש.

הערה: יש לבצע את התרגיל בתנועה איטית, תוך שאיפת אוויר בעת הרמת הידיים למעלה, ונשיפת אוויר איטית בעת

3



עמדת מוצא: עמידה במרחק של כ-40-50 ס"מ מהקיר. כפות הידיים בגובה הכתפיים, מונחות על הקיר.

התרגיל: כפיפת מרפקים עד 90° , הובלת הגוף לכיוון הקיר, ודחיפת הגוף בעזרת הקיר לעמידה ישרה.

הערה: יש לשמור על גב ישר ולמנוע יצירת קשת בגב.

תרגילים בעזרת כיסא

4



התרגיל: הטייה קלה של פלג הגוף העליון קדימה, השענות קלה לפנים, כפיפה קלה של ברך ימין, והרמת רגל שמאל לאחור עד להבאתה לקו ישר עם פלג הגוף העליון.

כף הרגל המורמת צריכה להיות במרחק של כ-15 ס"מ מהקרקע. יש לחזור על התרגיל גם ברגל השנייה.

הערה: חשוב לשמור על קו גוף ישר.

עמדת מוצא: עמידה במרחק של כ-30-40 ס"מ מאחורי משענת הכיסא. כפות הידיים מונחות על גב הכיסא לשם תמיכה.

5



הערה: יש להפנות את המבט לכיוון התנועה הצידה.

עמדת מוצא: ישיבה בגב ישר בקצה המושב, הרגליים בפישוק קל.

התרגיל: הפניית הגו לצד אחד וקירוב היד הנגדית לכיוון הקצה העליון של המשענת (לא חייבים לגעת במשענת). ביצוע התרגיל גם לכיוון השני.

6



כפות הרגליים, שהייה למשך 2-3 שניות וחזרה איטית לעמדת מוצא.

עמדת מוצא: עמידה במרחק של כ-15-20 ס"מ מאחורי משענת הכיסא. כפות הידיים מונחות על גב הכיסא לשם תמיכה.

התרגיל: הרמת העקבים באיטיות מהקרקע, ועלייה על קצות אצבעות

7



התרגיל: הרמת שוק רגל ימין עד ליישור הברך והורדתה חזרה לעמדת המוצא. יש לחזור על התרגיל גם ברגל השנייה.

עמדת מוצא: ישיבה בגב ישר לכל עומקו של המושב, כך שחלק הגוף התחתון מגיע עד למשענת והגב נשען עליה לכל אורכו. כפות הרגליים מונחות על הרצפה, ידיים אוחזות את מושב הכיסא.

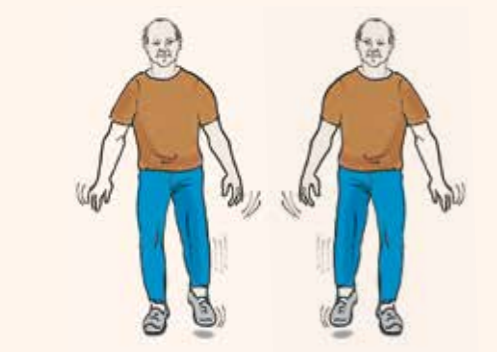


עמדת מוצא: ישיבה בגב זקוף על כיסא בקצה המושב. כפות רגליים על הרצפה, ידיים על המותניים.

התרגיל: קימה מישיבה לעמידה בגו זקוף.

הערה: יש להשתמש בכוח הרגליים בעת הקימה.

תרגיל הרפייה



עמדת מוצא: עמידה בפישוק קל, ידיים פשוטות קלות הצידה.

התרגיל: שחרור והרפיית הגוף על ידי תנועות טלטול קלות של שתי הידיים, תוך טלטול לסירוגין של רגל אחת ימינה ושמאלה.

המלצות למעוניינים להתחיל בתוכנית הליכה:

על מנת לבצע הליכה בצורה נכונה ובטיחותית, מומלץ לנהוג בהתאם להנחיות הבאות:

- להתחיל בהליכה של מספר דקות בודדות בכל אימון.
- להתקדם בהדרגה ובהתאם לשיפור ביכולת, ולהגיע עד 40-50 דקות לאימון.
- להתמיד בצעידה של 3-5 פעמים בשבוע על מנת להפוך את הפעילות להרגל.
- להקפיד על שתיה לפני ובעת הפעילות.
- ללבוש ביגוד קל המתאים לפעילות ולעונות השנה.
- בעת צעידה בשעות היום, מומלץ לחבוש כובע ולמרוח תכשירים מסנני קרינה.
- בעת צעידה בשעות החשיכה, חשוב ללבוש בגדים בגוון בהיר ולהשתמש במחזירי אור.
- למען הגברת העניין וההתמדה בהליכה, מומלץ לצעוד עם בן/בת - זוג, לצעוד בקבוצה קטנה, או להצטרף לאחד מעשרות מועדוני ההליכה הפועלים ברחבי הארץ.
- דרך נוספת לעודד הליכה היא קביעת יעד של 10,000 צעדים ליום. לשם ספירת צעדים ניתן להשתמש במד צעדים (=פדומטר, מכשיר קטן אותו ניתן לרכוש בחנויות ציוד ספורט) או באפליקציות ייעודיות בטלפון החכם, או בשעונים חכמים.

מחקרים הראו שביצוע פעילות גופנית, כמו הגעה ליעד של 10,000 צעדים ביום, משפרת מדדים כדוגמת לחץ דם, הפחתת אחוזי שומן, מובילה לשיפור מדדי הסוכר בדם ומפחיתה את הסיכון למחלות לב.

המלצות לבחירת נעלי ספורט מתאימות

- בעת רכישת נעלי ספורט, חשוב לשים לב לארבעה מרכיבים: תמיכה, נוחות, עמידות ושליטה בתנועת כף הרגל.
- לפני הקנייה, מומלץ לנסות את הנעליים על שתי הרגליים כשהן רכוסות היטב.
- עדיף למדוד את הנעליים בשעות אחר-הצהריים המאוחרות (כפות הרגליים עשויות להיות נפוחות מעט יותר בשעות אלה).
- לפני הקנייה, מומלץ ללכת מעט בחנות עם הנעליים, על מנת שתוכלו לבחון האם הנעליים אכן נוחות לכם גם בתנועה.



הצעה לתכנית הליכה הדרגתית

שבוע	חימום: הליכה בקצב מתון	הליכה מהירה	סיום: הליכה רגועה	סה"כ זמן הליכה
1	5 דקות	5 דקות	5 דקות	15 דקות
2	5 דקות	7 דקות	5 דקות	17 דקות
3	5 דקות	9 דקות	5 דקות	19 דקות
4	5 דקות	11 דקות	5 דקות	21 דקות
5	5 דקות	13 דקות	5 דקות	23 דקות
6	5 דקות	15 דקות	5 דקות	25 דקות
7	5 דקות	18 דקות	5 דקות	28 דקות
8	5 דקות	20 דקות	5 דקות	30 דקות
9	5 דקות	23 דקות	5 דקות	33 דקות
10	5 דקות	26 דקות	5 דקות	36 דקות
11	5 דקות	28 דקות	5 דקות	38 דקות
12	5 דקות	30 דקות	5 דקות	40 דקות
שבוע 13 ואילך	ניתן להאריך את משך זמן ההליכה בהדרגה עד ל-40-50 דקות בכל פעם, תוך שמירה על קצב אחיד.			

שחייה ותרגילי התעמלות במים

שחייה היא פעילות מועילה לשיפור הכושר הגופני ולהתמודדות עם כאבים, לרבות כאבי גב.

תרגילי התעמלות במים, בטמפרטורה הנעה בין 32 מעלות צלסיוס בקיץ, לבין טמפרטורה של 35 מעלות צלסיוס בחורף, מאפשרת הפעלת מגוון רחב של תרגילים למפרקים ולחלקי גוף שונים, בו זמנית.

לתרגילים במים יתרונות גם במצבים הבאים:

כאבים - המים החמים ה"עוטפים" את הגוף מפחיתים רגישות בקצות העצבים. הם תומכים בגוף ויחד עם הירידה בכוח הכובד ובמשקל על החלק הפגוע, תורמים להפחתה בכאב.

התכווצות שרירים - הפחתת כאב מובילה להרפיית שרירים. חום המים עוזר אף הוא להרפייה ומפחית את התכווצות השרירים.

שיווי משקל - פעילות במים, לאחר פרק זמן של הסתגלות, מסייעת להתמודדות עם בעיות שיווי משקל ביבשה.

חולשת שרירים - באמצעות אביזרי עזר ניתן לחזק את השרירים במים. חום המים מגביר את זרם הדם לשרירים ועל ידי-כך משפר את פעילותם. במים ההתקדמות בתרגילים קלה יותר מאשר ביבשה.

שיפור בטווח התנועה של המפרקים - הפחתה בעוצמת הכאב מסייעת לשיפור טווח התנועה של המפרקים ולהפחתה בנוקשותם.





מהן המלצות התזונה למתעמל, וכיצד עוזרת פעילות גופנית לשמור על משקל תקין?

- מומלץ לאכול ארוחה 3-4 שעות לפני תחילת הפעילות, כדי שאנרגיית הגוף תופנה לשרירים הפועלים בעת האימון ולא לעיכול המזון.
- בארוחה חשוב לשלב פחמימות, כמו אורז, תפוחי-אדמה, פסטה, פתיתים וכד', מנה קטנה של בשר (עדיף עוף) ו/או ירקות, אך מבלי להגזים בכמויות, כדי לא לגרום עומס על הקיבה.
- כחצי שעה עד שעה לפני תחילת האימון, מומלץ לאכול פרי, פרוסת לחם, חטיף גרנולה, או פירות יבשים.
- מיד בתום האימון, מומלץ לאכול פרי, חטיף גרנולה או פירות יבשים, על מנת לסייע להתאוששות מיידית (גם אם לא חשים רעב). לאחר כשעה, מומלץ לאכול ארוחה מסודרת הכוללת: חלבונים (בשר/דגים/מוצרי חלב/ביצים וכו') ופחמימות (לחם/פסטה/אורז/תפו"א וכו'). חשוב להקפיד על הארוחה שלאחר האימון, גם אם מסיימים את האימון בלילה.

● **מי שיש לו מגבלות תזונתיות כלשהן, או שהוא זקוק לדיאטה מסיבות רפואיות - צריך להיוועץ ברופא או בדיאטנית לגבי המלצות התזונה המתאימות לו.**

● **לפעילות גופנית תפקיד הכרחי בכל תכנית לשמירה על משקל תקין. הפעלת הגוף במאמצים אירוביים, כגון הליכה מהירה, ריצה, רכיבה על אופניים וכד', גורמת לשריפת קלוריות בהתאם לעוצמת האימון ומשכו. הגוף אף ממשיך לשרוף קלוריות בקצב מוגבר במשך 3-4 שעות לאחר סיום הפעילות, וקצב חילוף החומרים ממשיך להיות גבוה אפילו עד 24 שעות לאחר סיום האימון. מכאן, שלאימון גופני השפעה על הירידה במשקל (אם שומרים על תזונה מאוזנת, כמובן).**



לסיכום

פעילות גופנית תורמת להרגשה כללית טובה יותר, לשיפור זרימת הדם בגוף ושיווי המשקל, לשמירה על משקל גוף תקין, למניעה ולהתמודדות עם מחלות.

חשוב לפתח את כל מרכיבי הכושר הגופני ובעיקר סבולת לב-ריאה, כוח, סבולת שרירים וגמישות.

ניתן להתחיל בפעילות גופנית בכל גיל, זמן ומצב, על-ידי תוכנית מובנית ומותאמת ליכולת האישית, לאחר היועצות ברופא המשפחה.

**למידע על קבוצות לפעילות גופנית/הליכה,
שמופעלות על ידי הכללית, ניתן לפנות
למרכז שירות הלקוחות *2700 מכל טלפון.**

מילון מונחים

• גמישות

גמישות היא היכולת לבצע תנועות בהיקף רחב של המפרקים והשרירים. גמישות היא מרכיב חשוב ביותר בתכנית של פעילות גופנית, למרות שמתאמנים נוטים לעיתים להתעלם ממנה.

יתרונות הגמישות: מחזקת את עמידות הגוף בפני חבלות, מגבירה את זרימת הדם לשרירים ולמפרקים, משפרת את התיאום העצבי-שרירי ומשפרת את שיווי המשקל. בנוסף, גמישות טובה עשויה למנוע או להפחית כאבי מפרקים, כאבי גב ומתח שרירים.

• כוח וסבולת שרירים

חוזק וסבולת שרירים היא יכולתו של האדם לעמוד בפעולות שרירים ממושכות ורצופות. אימונים לחיזוק ולשיפור סבולת השרירים, מתבצעים באמצעות מאמץ התחלתי על שרירי הגוף השונים, ההולך וגובר בהדרגה. הפעילות מתרכזת בדרך-כלל בתרגילי משקולות ו/או במכשירי כושר דומים, היוצרים התנגדות לשרירים.

• סבולת לב-ריאה (כושר אירובי)

סבולת לב - ריאה מוגדרת כהפעלה קצבית, רציפה או לא רציפה, של קבוצות השרירים הגדולים בגוף (במיוחד בגפיים התחתונות). הפעילות לשיפור סבולת לב-ריאה נקראת פעילות אירובית, היא משפרת את בריאות הלב, הריאות ומחזור הדם וגורמת למערכות אלה לפעול ביעילות מירבית. דוגמאות לפעילות זו: הליכה, רכיבה על אופניים, מחול אירובי, שחייה, חתירה בסירה ועוד.

אחד האמצעים המסייעים למדידה של המאמץ האירובי אליו שואפים להגיע הוא **דופק מטרה**, שמבטא את הדופק אליו רוצים להגיע במאמץ. באמצעות דופק המטרה ניתן לבנות תכנית אימון לאורך זמן.

הנוסחה הפופולרית ביותר למדידת דופק מטרה היא 220 פחות גיל.

למתאמן המתחיל, מומלץ להתאמן ברמה של 50% מהערך שהתקבל. לדוגמה, לגיל 60 החישוב יהיה:

$$220 - 60 = 160 \times 50\% = 80$$

למתאמן המתקדם, מומלץ לפעול בדופק של 60%-70% מנוסחת דופק המטרה.

למתאמן המתקדם ביותר, מומלץ לפעול בדופק של כ-70%-80% מנוסחת דופק המטרה.

ייעוץ מקצועי:

ד"ר שי בריל, מנהל המרכז הרפואי הגריאטרי בית

רבקה, שירותי בריאות כללית

נעמי סיון, לשעבר, פיסיותרפיסטית ראשית, שירותי

בריאות כללית

יגאל לברן, פיסיותרפיסט ראשי, שירותי בריאות כללית

כתיבה: דני טל, המחלקה לחינוך וקידום בריאות

עריכה וריכוז הפקה: שוש גן-נוי, ענת יום-טוב,

המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית

חטיבות הקהילה ובתי-חולים, לשכת אחות ראשית

האגפים לרפואה ולסיעוד

המחלקה לחינוך וקידום בריאות

© כל הזכויות שמורות 2023

