

מאמר עבור חברת "ספורטל" – ציוד ואביזרי ספורט

שילוב משקולות יד בפעילות אירובי - יתרונות

דמיינו לעצמכם, שבעת פעילות אירובי אתם יכולים להשיג מטרה נוספת והיא חיזוק השרירים. דמיינו שבמקום שוב לדווש על אופני הכושר או לרוץ על ההליכון, אתם משדרגים את הפעילות על ידי ריענון מסוים. נשמע כמו חלום? לגמרי לא. על ידי תוספת של משקולות יד בפעילות אירובית תוכלו להשיג שתי מטרות; גם לחזק את השרירים וגם לגוון את האימון ולהתמיד בו. פעילות אירובית היא המומלצת ביותר לשריפת שומנים, לסיבולת לב ריאה ולהצרת היקפים. רבות דובר על היתרונות הרבים של פעילות אירובית, אותה ניתן לבצע על ידי מכשירי כושר שונים – בבית.

למה דווקא פעילות אירובית בבית?

יציאה לחדר כושר או ריצה בבריזה הפתוחה לא תמיד מאפשרת לאנשים להתמיד בביצוע פעילות גופנית. חלקם חוזרים מיום עבודה מותשים, והדבר האחרון שמתחשק להם הוא לעלות על בגדי ספורט ולצאת החוצה. ולכן, אנשים המחזיקים בבתים מכשירי כושר שונים, שאגב לא תוספים הרבה מקום, מתמידים יותר בביצוע פעילות גופנית. הם יכולים תוך כדי פעילות גופנית לצפות בטלוויזיה או בסדרות אהובות, להפעיל את המזגן, לשוחח בטלפון ואפילו שמענו על כאלה שתוך כדי דיווש על אופני הכושר עובדים עם הלפטופ. בקיצור, חם, קר, לא בא לי, כן בא לי – אין תירוץ, פשוט עולים על ההליכון ורצים אל הלא נודע.

באיזו פעילות גופנית תוכלו לשלב את משקולות היד?

את משקולות היד תוכלו לשלב בכל סוגי האימונים האירוביים ובכך להעצים את הפעילות ולגוון אותה כמה שיותר; בהליכה על ההליכון ביתי, בישיבה בדיווש על אופני כושר עם משענת או בלי משענת, על אליפטיקל, ואופני ספינינג – כן כן, תוך כדי דיווש פשוט להרים משקולות. למעשה, ניתן בקלות רבה לשלב את משקולות היד לחיזוק פלג גוף עליון ולסיוע בחיטוב הגוף.

היתרונות של פעילות אירובי עם משקולות יד

שמירה על אדרנלין – שילוב של משקולות יד בעל פעילות אירובית מסייעת לעלות את הדופק ותקנה לגוף אדרנלין בעל תחושה נהדרת. כמו כן, תוכלו לסיים את האימון עם תחושה טובה יותר ולדעת כי נתתם את המירב בפעילות.

שריפת קלוריות ושמירה על איזון – ידוע כי פעילות גופנית שורפת קלוריות ושומן, אולם שילוב של אימוני כוח במהלך פעילות אירובית מסייע לשמור על איזון במהלך הפעילות וכך ליהנות משתי ציפורים במכה אחת: גם לשרוף קלוריות וגם לחזק את השרירים.

התאוששות טובה יותר מהאימון – פעילות אירובי בעצימות נמוכה עד בינונית משפרת את ההתאוששות מהאימון, אולם כאשר משלבים משקולות יד ישנה זרימה מואצת של הדם לשריר, דבר אשר גורם למתאמנים רבים להתאושש ביתר קלות מהאימון, וזאת בהשוואה למתאמנים שאינם משלבים אירובי, אלה רק כוח.

חיזוק פלג גוף עליון - אימון באמצעות משקולות יד מסייע רבות לחיזוק פלג גוף עליון ויכול למנוע כאבי גב. בשגרת היום יום אנו יושבים שעות על כיסא לרוב מול המחשב, ויוצא כי הכתפיים נעשות שמוטות. ולכן, עבודה נכונה על פלג גוף עליון בעזרת משקולות יד יסייעו לאזן את המצב ולשמור על בריאות הגב, הצוואר והחזה.



Dare to Dream

לסיכום, נראה כי שילוב של אירובי עם משקולות יד הוא שילוב מנצח, המאפשר למתאמן לשדרג את האימון ולראות תוצאות טובות יותר לטווח הארוך. לגבי תרגילים, תוכלו לעיין בסרטוני יוט-יוב שונים שיסייעו לכם ללמוד תרגילים חדשים במטרה לחזק את פלג הגוף העליון וליהנות מהרגשה נהדרת.