

כל האמת על מחול אירובי

המדרשה לתרבות הגוף. אמריקה-ישראל

ד"ר דבורה ב. חמי



"מחול אירובי אינו מומלץ לנשים מעל לגיל 35" – האמנם?

כשקראתי משפט זה באחד העיתונים המפורסמים בארץ, נדהמתי. האם הבורות עמוקה כל כך בציבור המקצועי והפרהמקצועי, או שאני למדתי דברים שאינם נכונים ומסכנת את גופי מדי יום ביומו כשאני מתעמלת במסגרת המחול האירובי.

התחלתי בסקר מקיף בעיתונות הישראלית ובמעקב אינטנסיבי אחרי מה שפורסם באצעי התקשורת השונים, שמהם סופג האזרח את מירב ידיעותיו, בנושא הפעילות האירובית בכלל והמחול האירובי בפרט. ברור היה לי כתוצאה ממעקב זה, שמעטים מבינים את המושג **אירובי** ועוד פחות מהם יודעים כיצד יש לבצע מחול אירובי בצורה יעילה ובבטיחותית, לשם השגת האפקטים הרצויים.

כתבה זו היא ראשונה בסדרת כתבות בהן ייחשף הקורא לפרטנות של הנושאים המועלים במאמר זה כנקודות לחשיבה.

סדרת כתבות זו, תביא לידיעת הקורא את האלמנטים השונים המרכיבים מחול אירובי, מחימום נאות ועד הרפיה, תוך מעבר על השלבים השונים שבשיעור יעיל ובבטיחותי. הסדרה תסביר כיצד המחול האירובי עוזר בשיפור מרכיבי הכושר ותראה את היחס הישיר בין פעילות אירובית בכלל ומחול אירובי בפרט לבין מרכיבי הגוף (מסת גוף כחוש ואחוזי שומן). הסידרה תדגיש את עקרונות האימון ותולדותיו, תכנון את הקורא ותדריך בשיטות ודרכים להשגת כושר אירובי תוך מתן דוגמאות והסברים. כמו כן תשמש סדרה זו כמקור חשיפה לשאלות הקשורות בפעילות אירובית ותנסה לאמת או להפריך את המיתוסים והאמונות המושגשים בציבור בנושא המחול האירובי.

בעשור האחרון אנו עדים למהפכה בגישתו של הישראלי לנושא הכושר

את הדלת למשתתפים נלהבים. גם מראה טוב בבגד גוף, גרביונים חותלות, או רקע מקצועי בריקוד ובלט אינם מספיקים. כיום נושא המדריך למחול אירובי על שכמו את האחריות להדריך כתת משתתפים ביעילות ובבטיחות. כדי לעשות זאת, הוא חייב לעדכן את ידיעותיו בכל ההתפתחויות המתרחשות בנושאי הכושר הגופני, מכוריאוגרפיה ושיטות הדרכה ועד מדידת עוצמת מאמץ וטכניקות לשיפור היציבות. הוא חייב להיות מוכן לענות על שאלות הקשורות בתזונה ובהנעלה או בפיתוח תכנית אימונים יעילה לבקרת משקל ושיפור המראה הגופני. חלק מהתפקידים שהמדריך למחול אירובי ממלא כיום הם: מורה, מאמן,

מחלות, אנו חייבים להאמין ולהכיר בתפקידו של האינדיקטור עצמו לשמור ולטפח את בריאותו וכושרו. יחד עם תזונה נאותה, המנועות מעישון, מנוחה מספיקה ושאר הרגלי חיים נכונים, הפעילות הגופנית האירובית תשפר את יכולתו הפיזית והמנטלית בצורה ניכרת.

מהן הסיבות להתלהבות והתעוררות זו? סיבה אחת ועיקרית היא ההוכחה החוזרת ונשנית שלפעילות האירובית יש השפעות חיוביות על בריאותם של רוב האנשים ועל הפחתת גורמי סיכון, פגיעות ומחלות, תוך כדי שיפור תיפקודן של מערכות הגוף השונות. מילות המפתח הן "כיף וכושר". רוב בני האדם לא יתאמו אם לא

הגופני. שטח זה הפך להיות נושא מרכזי במפגשי חברה, בעתונות, במערכת הבריאות ואפילו בצבא. מומחים וגם כאלה שאינם מומחים, מהללים ומשבחים את תוכניותיהם השונות לשיפור הכושר הגופני. אתה מבחין בהם ברחוב עושים ג'וגנג, במרכזי קהילה – שוחים ומשחקים טניס, במועדוני בריאות – בחדרי כושר ובסטודיו, ובכל מרכז המציע תכנית לבקרת משקל ושיפור איכות החיים. כולם מחפשים את הכושר הנכסף. אמנם יש כאלה הרואים בו "מַעֲשֵׂן צְעִירוֹת" (FOUNTAIN OF YOUTH), אך הריאליסטים שבינו מכירים בקשר ההדוק שבין כושר גופני ושיפור איכות ואריכות החיים.

אע"פ שהיתה צמיחה הדרגתית בהתעניינות הציבור בטיפוח הכושר הגופני, היה זה ד"ר קנט קופר (מדאלאס, טקסס), בשנות ה-60 המאוחרות, שהראה את הקשר הישיר והחיובי שבין פעילות גופנית ממותנת ומתמשכת (פעילות אירובית) לבין בריאות מערכת הלב וכלי הדם. מאז גברה והתעצמה התעניינות הציבור בפעילות האירובית. במשך שנים היתה הפעילות הגופנית נושא התעניינות של ספורטאים תחרותיים בלבד. כיום, בזכות התנועה שהתחילה בשנות ה-70 המאוחרות, הגיעה המודעות למליוני בני אדם ברחבי העולם שהפכו לספורטאים במובן שברצונם לשפר את יכולתם הפיזית בתחרות היומיומית של קיום, עמידה בלחצים ושיפור איכות ואריכות החיים. הם מתחרים ש"שדה המשחק" שלהם הוא המשרד, המפעל, הכבישים או החברה שבתוכה הם פועלים.

ג'וגנג ושחיה הם רק חלק קטן מתנועה גדולה של חובבי הפעילות האירובית. אחרים רוכבים על אופנים, חותרים, מקפצים בתבל או משתתפים בשעורים קבוצתיים למחול אירובי.

בעבר הלא רחוק, המתאמנים היחידים לצלילי המוסיקה היו בלרינות, רקדני ג'אז וריקודי עמים. כיום פעילות אירובית לצלילי מוסיקה – מחול אירובי, הפך למושג מקובל בלקסיקון היומיומי של האזרח.

אנשים פונים אלי ושואלים: האם המחול האירובי הוא אופנה חולפת? האם התעניינות הציבור במחול האירובי תפחת ותדעך עם הזמן? תשובתי להם היא: כאשר אנשים יחליטו שכושר גופני ובריאות אינם חשובים יותר, ייעלם גם המחול האירובי מעל פני השטח אבל לא קודם לכן. אם אנו מאמינים שבריאות תקינה וטובה היא יותר מאשר העדר



קורס למדריכי מחול אירובי בהנחיית ד"ר דבורה (דב) חמי

רקדן-כוריאוגרף, מחנך לבריאות, מבצע, איש עסקים וכמובן גם חבר. הצלחתו תלויה ביכולתו ליצור קשרים מועילים עם תלמידיו, ביכולת הדמיון והיצירתיות שבו שיעורו לו לבנות שעור מענין מהנה ובעיקר יעיל ובטיחותי, וברמת הידע העדכני שהוא רוכש ומשלים. תלמידיו נתנו את גופם ובריאותם בידו והם מצפים שיטפל בהם ביעילות ובבטיחות כשהם מביטים עליו כמוודל לחיקוי וכמעודד להשגת מטרותם.

המחול האירובי הפך לתעשייה שלמה שמילאה פער בצורך הציבור לסגנון מרענן יותר של פעילות. אמנם כיום רוב הציבור הזה הן נשים אך אנו עדים להתעוררות בקרב המין הגברי

ייהנו מהפעילות. הסיבה שהמחול האירובי הצליח לחדור לליבותיהם ולהפעיל את שריריהם של מליונים ברחבי העולם היתה העובדה שהוא הופך את הפעילות לכיף מהנה. זה ספורט נעים וקל לביצוע (בתנאי שיבוצע כראוי) קיימים בספורט זה אלמנטים של מוסיקה, אנרגיה, גיוון, צבע, אנשים, אתגרים ובעיקר תוצאות. ההתמדה בקרב המשתתפים היא גבוהה מכיוון שהם רואים את השיפור בכושר הפיזי החל בגופם, ונהנים בו בזמן.

אע"פ שמספר המשתתפים במחול אירובי עולה מיום ליום, עברו וחלפו להם הימים בהם מספיק היה למדריך לתלות שלט על דלת הסטודיו, להדפיס 200 חוזרים להפצה, ולפתוח