



## אנו מאמצים את השרירים

בכל פעם שהשרירים שלנו פועלים – הם מתכווצים. נכווץ את השרירים פעמים רבות – מה אנחנו מרגישים?

### 1. שרירים קטנים

הביאו מהבית אטב המשמש לתליית כביסה. לחצו על האטב, כך שיפתח את "פיו" והרפו. חזרו שוב ושוב, ללא הפסקה, על פעולת הלחיצה. סיפרו את מספר הפעמים שלחצתם על האטב.

כמה פעמים אתם יכולים לפתוח ולסגור את אטב הכביסה?

מה הרגשתם אחרי שלחצתם פעמים רבות על האטב?

### 2. שרירים גדולים יותר

הרימו את זרועותיכם לפניכם ונסו להשאיר אותם כך זמן רב – ככל האפשר. בקשו מחבר למדוד את הזמן

ואחריכך תתחלפו.

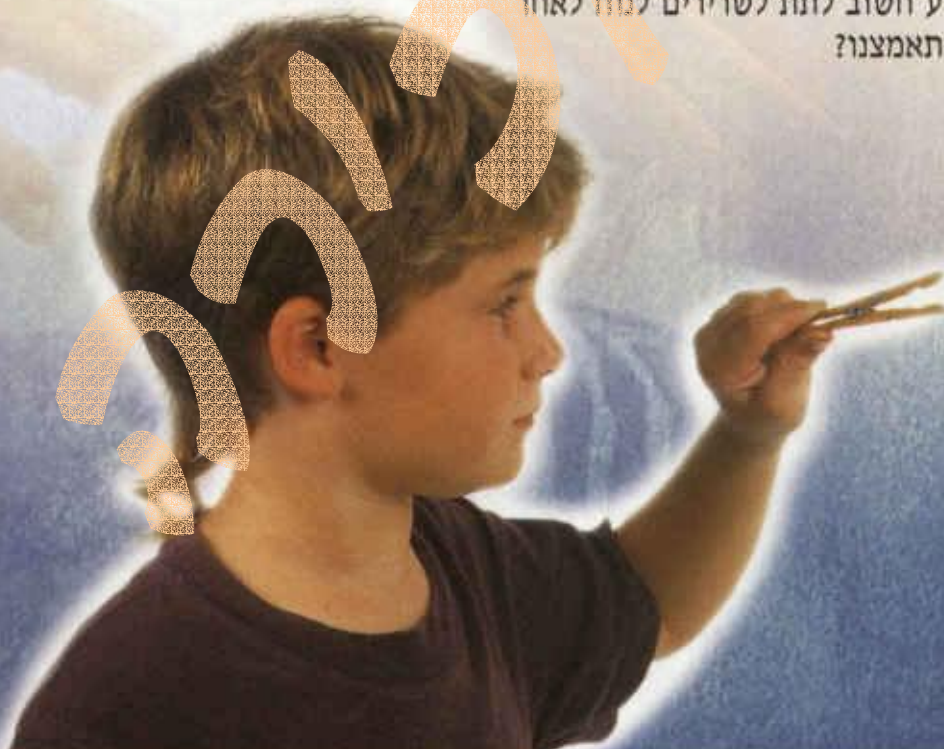
כמה זמן יכולתם לעמוד בידיים מורמות לפניכם? מה הרגשתם לאחר שעמדתם זמן רב בידיים מורמות?

קראו את המידעון "גם שרירים זקוקים למנוחה" וענו על השאלות:

1. מה אנחנו חשים כאשר אנו מאמצים את השרירים זמן רב?

2. מדוע חשוב לתת לשרירים לנוח לאחר

שהתאמצנו?







מידעון

## גם שרירים זקוקים למנוחה

כאשר אנחנו מניעים את אצבעות הידיים או מחזיקים את הידיים פשוטות לפנינו, השרירים שלנו עובדים קשה. לאחר זמן מה השרירים מתעייפים. כשהשרירים מתעייפים אנחנו מרגישים כאב.

השרירים, כמו כל האיברים בגופנו, בנויים מתאים. התאים זקוקים למזון ולחמצן. כשתאי השריר מתכווצים – הם זקוקים למזון רב ולהרבה חמצן. הם גם מייצרים יותר פחמן דו-חמצני ופסולת. לאחר שתאי השריר היו בפעולה, צריך לספק להם חמצן ומזון. צריך גם לסלק מהם את הפחמן הדו-חמצני והפסולת שנוצרו. לשם כך צריך זמן – השרירים צריכים להיות במנוחה.

לכן חשוב לתת לשרירים לנוח, חשוב לתת לגוף כולו לנוח אחרי כל פעולה מאומצת. למשל: אם שיחקנו כדורגל, רקדנו בלט או שחינו בבריכה.