

בשבילי

בניית מסת שריר בשילוב תזונה בריאה



מהו חיטוב?

חיטוב כולל שני תהליכים מקבילים:
עלייה במסת שריר + הפחתת אחוזי שומן

איך מעלים מסת שריר?

באמצעות אימוני התנגדות (אימונים אנארוביים)

חשוב לשלב יחד עם אימונים אירוביים

איך מורידים אחוזי שומן?

משלבים בין אימונים אירוביים לבין **תזונה דלה** בפחמימות ועשירה בחלבונים

פעילות אירובית ואנאירובית (רקע מדעי)

- **תהליך אירובי** – (אווירני, בעברית) תהליך הפקת אנרגיה בנוכחות חמצן, המשפר את פעילות מערכות לב-ריאה ומפעיל קבוצות שרירים גדולות למשך זמן ארוך יחסית.
- **תהליך אנאירובי (אי-אווירני)** – תהליך הפקת אנרגיה ללא חמצן. למשכי זמן קצרים הגוף יכול להפיק אנרגיה גם ללא חמצן.
- **בפעילות קצרה ועצימה** כמו ריצה למרחקים קצרים, רוב האנרגיה תגיע ממקורות אנאירוביים.
- **בפעילות ארוכה** הנמשכת מספר דקות ומעלה, רוב האנרגיה תגיע ממקורות אירוביים.

פעילות - אירובית ואנאירובית

פעילות אנאירובית	פעילות אירובית	
	✓	הליכה
	✓	טריאתלון ארוך
✓		הרמת משקולות
	✓	רכיבה על אופניים
	✓	שחייה למרחקים ארוכים
✓		ריצה למרחק קצר (פחות מ-3 דקות)
✓		קפיצה למרחק
✓		יוגה

מה מתרחש בשריר, בעקבות אימוני כוח?



סרטון – להפעיל תרגום אוטומטי

מה מתרחש בשריר, בעקבות אימוני כוח?

כתוצאה מפעולת כיווץ השרירים כנגד התנגדות גבוהה הפועלת עליהם, סיבי השריר (העשויים מחלבון) מתעבים. בתהליך זה מתרחש שינוי מבני אנטומי בתאי השריר וגורם לעליה במסת השריר.

יש לצרוך בזמן המתאים את אבני הבניין של החלבון, כדי שיהיו זמינים לגוף לבניה של מסת השריר הנוספת.



מהם היתרונות בהעלאת מסת שריר?

למסת שריר גבוהה יש השפעה על הבריאות:

- שרירי שלד חזקים תורמים ליציבה נכונה.
- מסת שריר מחזקת עצמות, בכך מפחיתה את הסיכון לבריחת סידן ולהתפתחות אוסטאופרוזיס.
- מסת שריר גבוהה מעודדת חילוף חומרים מהיר גם בזמן מנוחה ובכך תורמת לשמירה על משקל גוף תקין (כמובן בכפוף לתזונה מתאימה)

למסת שריר גבוהה יש השפעה על הבריאות:

- עלייה במסת השריר וחיזוק הגידים והרצועות
מסייעים במניעת פציעות במערכת השריר והשלד
- עלייה במסת השריר גורמת בהכרח גם לעלייה
בכוח המרבי שהשריר יכול לייצר, עובדה החשובה
לספורטאים הישגיים בענפים הדורשים כוח מירבי
וכוח מתפרץ



פעילות בקבוצות

כתיבת מדריך אישי

✓ לעוסקים בפעילות גופנית

✓ למפתחי גוף צעירים

רצוי להתייחס לשאלות הבאות בכתיבת המדריך

חשיבות המנוחה
בין סטים
ובין אימונים

פעילות
אנאירובית/אירובית
בחרו ענף ספורט
וכתבו דוגמאות
לפעילויות לשני
הסוגים

מהי פחמימה
מורכבת? פשוטה?
והמלצות לפני
אימון לפיתוח גוף

אילו מאכלים
יגדילו את צריכת
החלבון היומית?

שאלות
נוספות....

אילו פעילויות
אירוביות מומלצות
להורדת אחוזי
השומן?

מהו שייק
חלבונים?
מדוע לא מומלץ?

מוצרים מועשרים
ועשירים בחלבון-
מהם היתרונות/
ממה יש להזהר?

נכון/לא נכון

מה דעתכם?

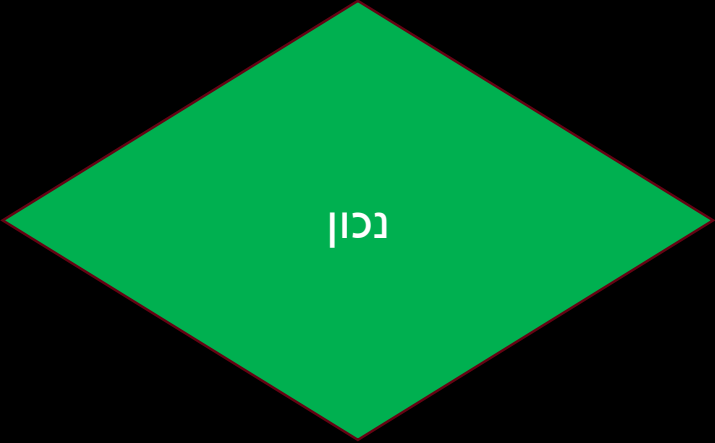
ככל שאימון אירובי ממושך יותר - הגוף ילמד לנצל אנרגיה ממאגרי שומן

לא נכון

נכון

נכון/לא נכון

ככל שאימון אירובי ממושך יותר - הגוף ילמד לנצל אנרגיה ממאגרי שומן



נכון



נכון/לא נכון

אין צורך לאכול פחמימה אחרי אימון חשוב לאכול רק חלבון

לא נכון

נכון

נכון/לא נכון

אין צורך לאכול פחמימה אחרי אימון חשוב לאכול רק חלבון

לא נכון

נכון/לא נכון

שעה וחצי לפני אימון מומלץ לצרוך פחמימה מורכבת וכחצי שעה לפני אימון, פחמימה פשוטה

לא נכון

נכון

נכון/לא נכון

שעה וחצי לפני אימון מומלץ לצרוך פחמימה מורכבת וכחצי שעה לפני אימון, פחמימה פשוטה

נכון

טיפים לבניית תוכנית אימונים המעודדת בניית מסת שריר

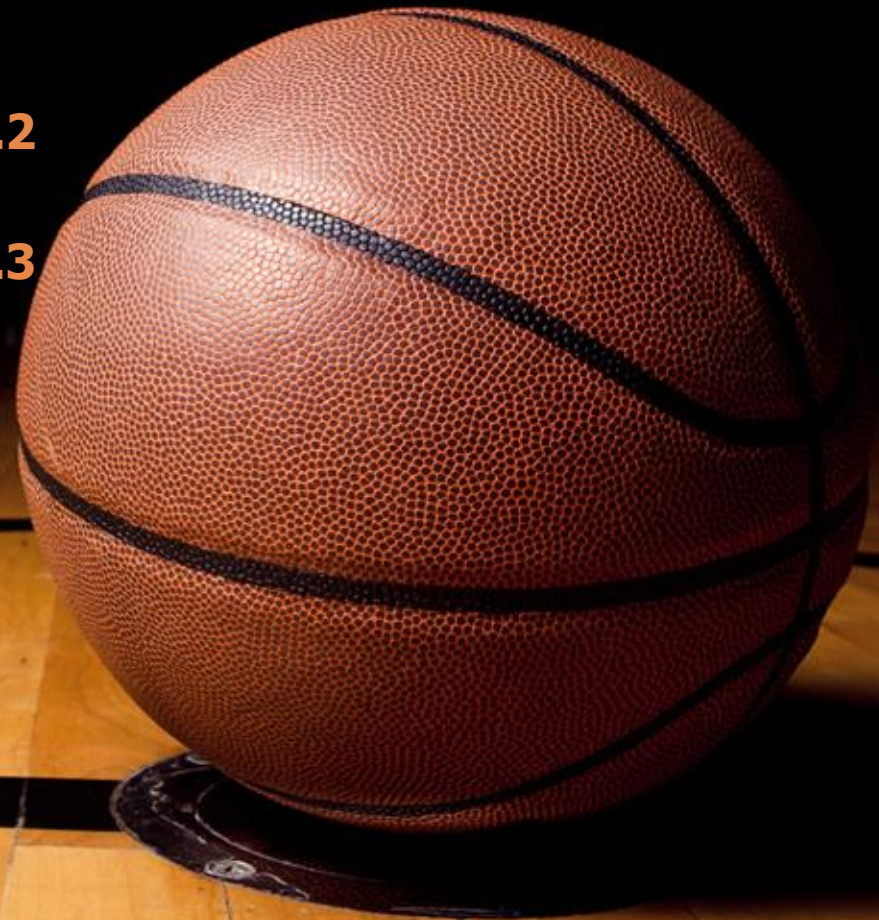
1. חשוב להתייעץ עם גורם מוסמך לבניית תוכנית אימונים

מותאמת אישית (מאמן חדר כושר, מורה לחנ"ג וכו')

2. חשובה עבודה הדרגתית

3. כדאי להתחיל מתרגילים שעובדים על כל הגוף כיחידה

אחת - כגון סקוואטים, לחיצות חזה, מתח ומקבילים.



עקרונות לבניית תזונה המלווה אימון

לאכול נכון - לפני ואחרי האימון

- חשוב להתייעץ עם גורם מוסמך לבניית תזונה המותאמת אישית

- כשעה וחצי לפני אימון מומלץ לצרוך פחמימה מורכבת וכחצי שעה לפני אימון, פחמימה פשוטה.

- אחרי שמסיימים להתאמן חשוב לאכול חלבונים בשילוב עם פחמימות. החלבונים הם למעשה אבני הבנייה של השרירים, ולכן הם עוזרים להם להבנות טוב יותר לאחר שמתאמנים והפחמימות חשובות להחזרת מקור אנרגיה.

- הספרות המקצועית ממליצה על בין 1.4 ל-2 גרם חלבונים לק"ג גוף בכל יום, אשר מומלץ לפרוש על פני שש פעמים במהלך היום.

בתזונה מותאמת בניית מסת שריר יש לקחת כמה גורמים בחשבון

כמו... מהי תוספת החלבון שכדאי לצרוך?



סרטון



אימון משקולות פוגע
בצמיחה לגובה

לא נכון

לא נכון.

מפצחים את המיתוסים בספורט | האם חובה להתמתח לפני אימון והאם ריצה דופקת את הברכיים? N12

סרטון - מנפצים את המיתוסים - חדרי כושר ספורט ותזונת ספורט

• איזה ידע חדש רכשתי?

• מדוע עדיף להוסיף מאכלים עשירים בחלבון?

• מהי התזונה המומלצת בתקופת חיטוב?