

לא עשיתי כושר בחיים! איך מתחילים?

הדבר הכי חשוב שצריך לעשות לפני שמתחילים הוא לקבל החלטה.

החלטה שאנחנו מחויבים לגוף שלנו ולבריאות שלנו.

החלטה שיש מקום לכושר בחיים שלנו. החלטה שמגיע לנו להיות בריאים ובכושר.

כושר הוא לא רק לספורטאים ולמוזרים שאוהבים ספורט. כל אחד מאיתנו חי בתוך מכונת הכושר האולטימטיבית – הגוף.

הגוף שלנו התפתח במשך מיליוני שנים לזוז בצורה יעילה. לרוץ מהר, לקפוץ, להתגלגל, לטפס, למשוך, לדחוף.

אבל ככל שהאנושות התקדמה, ככה היא יצרה לעצמה עולם בו אין הרבה צורך בתזונה של הגוף.

אנחנו יושבים בעבודה, בלימודים, באוטו, בבית מול הטלוויזיה והמחשב. וזים מעט מאוד, אם בכלל.

ובגלל שהגוף שלנו התפתח להיות מכונה שזזה, חוסר התזונה שלנו גורם לנו לאגור שומן וגרוע מזה – להיות חולים.

אנחנו צריכים ללמוד איך להחזיר את הגוף בהדרגה למצב של תזונה יומיומית וקבועה.

כמה עקרונות למתחילים:

- לכל תרגיל יש גרסה קלה יותר. הגרסה הקלה מלמדת את הגוף איך לבצע את התנועות, מפתחת את השרירים הדרושים לתרגיל ומחזקת מסרים עצביים לשריר.
- כדי להוריד את רמת הקושי, בכל אימון אפשר לבצע פחות פעמים את התרגילים או למשך פחות זמן.
- אפשר להעלות את זמן המנוחה בין תרגיל לתרגיל: לעשות הפסקות שתייה תכופות, או לצעוד במקום עד שמתאוששים מספיק בשביל להמשיך.
- לעולם לא נמשיך לבצע תרגיל אם כואב לנו. ואני לא מדברת על כאב של שריר ששורף כי משתמשים בו.

אני מדברת על כאבים או לחץ בחזה, כאב דוקר, כאב במפרק, כאב בעמוד השדרה, כל כאב שמרגיש לא טבעי.

לפעמים אנחנו עושים תנועה לא נכונה, לפעמים הגוף עדיין לא חזק מספיק בשביל לבצע תרגיל מסויים, ולפעמים יש לנו בגוף בעיה שאנחנו עדיין לא יודעים עליה – וזה זמן טוב לברר את העניין.

כשהגוף נותן לנו מסר שמהו לא בסדר, כדאי להקשיב לו.

אז תכלס, איך מתחילים? פשוט קמים מהכסא, ומתחילים בקטן.

גם להתאמן 10 דקות ביום זה אפקטיבי. אפילו אם זה [5 דקות בבוקר](#) ו- [5 דקות בערב](#).