

[חדר מיון](#) | [מיתוסים על הסכין](#) | [כרטיס ביקור](#) | [חדשות הדסה](#) | [מושג אחד ביום](#) | [חיים טוב](#)

מעלים את הטמפרטורה

צופי המונדיאל היושבים על כורסאות נוחות לא צריכים להתחמם לפני משחק, השחקנים דווקא כן. למה חשוב להקדיש זמן לחימום לפני פעילות גופנית? התשובה כאן

ערן רשף

פורסם: 13:35, 24.06.10



שתף

כדורגל, כמו כל ספורט מגע, הוא ספורט המשלב יציאה מהירה של כוח מתפרץ, שינויי כיוון פתאומיים, החלקות, נפילות, חבטות ומתיחות כאלו ואחרות.

חשוב לזכור שגופנו, כמו כל מכונה אחרת, זקוק לזמן התאקלמות למצב מסוים, אחרת הוא יגיב בכאב ופציעה. ממש כשם שלא נתניע את רכבנו מוקדם בבוקר ומיד נאמץ את המנוע במלוא העוצמה, כך נאלץ ליצור מצב מקדים לפני המשחק בו גופנו מוכן ומזומן לקראת האתגרים שנציב בפניו.

חימום הוא למעשה אימון כללי שצריך לקחת בין 15-30 דקות והוא כולל מספר תרגילים כלליים וספציפיים שאמורים להביא את הגוף למצב הזעה ללא התעייפות יתרה. התרגילים הכלליים הם בעיקר ריצה קלה של מספר דקות, מתיחות כלליות ואימון התנגדות בסיסי לשרירים.

התרגילים הספציפיים תלויים בספורט אותו אנו אמורים לבצע וכולל מתיחות מיוחדות לבעיות מסוימות ובכלל, חזרה על תנועות רלוונטיות החוזרות על עצמן בספורט, תרגילי שיווי משקל סטטיים ודינמיים ותרגילי טווח תנועה.

האפקטים של חימום טוב הם:

חיים בכושר



אפילו כשחם בחוץ, חממו את הגוף צילום: סי די בק

עוד במופעים...

- < ילדים
- < תיאטרון
- < מחול
- < מוזיקה
- < קלאסי
- < בידור

קריות
וצפון

חיפה

שרון

ירושלים

מרכז

1. הגדלת זרימת הדם לשרירים. זרימת דם מורידה את ההתנגדות של כלי דם, מספקת חמצן ומסלקת חומרי פסולת מהתאים יותר ביעילות.
2. הגדלת יחס העברת החמצן לרקמות הגוף ויחס קליטת החמצן להמוגלובין ושחרורו.
3. שיפור חילוף החומרים בתאים.
4. הורדת ההתנגדות השרירית ע"י שיפור האלסטיות של השריר ומאפשר כיוץ אפקטיבי יותר של השריר, מה שמשפר בסופו של דבר את האפקטיביות המכאנית שלו.
5. שיפור ההולכה העצבית, שמאפשרת זמן תגובה מהיר יותר ותקשורת טובה יותר בין כל אברי הגוף.
6. שיפור טווח התנועה וממתן את הקשיחות של רקמת החיבור בגוף, מה שעוזר להפחית משמעותית את כמות הפציעות עקב מתיחות וקרעים של רצועות, גידים ושרירים.
7. שיפור הרגיעה ומשפר את הריכוז בזמן המשחק.

חשוב לזכור שאפקט החימום נמשך כ-30 דקות כך שרצוי לא להתחמם מוקדם מדי לפני המשחק.

הכותב הוא פיזיותרפיסט מוסמך ב"הדסה אופטימל", מנהל מכון פרו-פיזיו, ת"א לפציעות ספורט ושיקום ולשעבר פיזיותרפיסט נבחרת הקאדטים של ישראל בכדורסל

חיפוש אירועים נוספים

תאריך טווח תאריכים

כל הארץ
כל התחומים

שם אמן, שם הצגה, שם אירוע

[שלחו כתבה](#)
[הדפסה](#)
[תגובה לכתבה](#)

Mynet גם בסלולר: שילחו את המילה "מקומי" למספר 5335 וקבלו עדכונים על מה שקורה ביישוב שלכם.

פסטיבלים <
עניין <

- שפלה
- דרום
- נגב וערבה
- קיבוץ
- נדל"ן
- אור ירוק
- my דוקטור
- קהילות
- מפות
- בעלי מקצוע
- ynet

האימייל המקומי @

יש לכם ידיעה בלעדית?

מדריך עסקים

שם העסק...
דף הבית מקומי



עניין	איזורים	אודות ועזרה
בלוגים דפי זהב – בעלי מקצוע- עסקים נדל"ן ימדוקטור- הדסה- רופאים אור ירוק ynet WINWIN- לוחות כלכליסט	<p>חולון ראשון לציון רחובות והסביבה רמלה לוד</p> <p>דרום אשדוד אשקלון ישובי הדרום שדרות וישובי הדרו ם</p> <p>נגב וערבה אילת באר שבע ישובי הנגב קיבוץ</p>	<p>כפר סבא נתניה רמת השרון רעננה</p> <p>ירושלים ירושלים ירושלים וסביבותיה מודיעין ושוהם</p> <p>מרכז בקעת אונו פתח תקוה רמת גן-גבעתיים תל אביב-יפו</p> <p>שפלה בת ים</p>
	<p>קרית וצפון קרית כרמיאל עכו ונהריה עמק וגליל</p> <p>חיפה חיפה נשר, טבעון והסביבה</p> <p>שרון הוד השרון הרצליה חדרה ישובי השרון</p>	<p>האימייל המקומי תנאי שימוש תקנון מופעים <u>פרסמו אצלנו</u> כתבו אלינו עזרה</p>