

שיטת האימון החדשה על-בסיס חוב החמצן

חוב החמצן או EPOC (Excess Post Exercise Oxygen Consumption) בשפת הפיזיולוגים הינו מדד הנצבר בכל אחת מפעילויות האירוביות של הגוף והינו תרגום ישיר למעמסת האימון הכללית על הגוף. חוב החמצן מוערך ביחידות כמותיות של מיליליטר חמצן לק"ג. ml/Kg. **שיא חוב החמצן באימון אינו הצח"מ, אלא כלל כמות החמצן שהגוף חייב על מנת להשתקם.** חוב החמצן הינו נתון אינדיבידואלי ומכאן מושלך שהוא משתנה בהתאם לנתונים הפיזיולוגים של כל מתאמן. צבירת חוב החמצן מושפעת מאין ספור פרמטרים פיזיולוגים, פסיכולוגים וגם מהשפעות סובבות ובניהם:

- צריכת חמצן
- קצב נשימה
- נפח נשימה
- דופק
- R-R intervals
- לחץ/מתח נפשי
- השפעות סובבות: צריכת אלקוהול, חוסר שינה, מחלה וכו'...

מתאמן אשר יוצא לאימון אינו תמיד מודע לכל הנתונים הפיזיולוגים הסובבים את גופו ומשפיעים על אימונו, נתון ה-EPOC משלב את כלל הנתונים ומציג למתאמן בתצוגה חיה את קצב צבירת חוב החמצן, כך יודע כל מתאמן בצורה אינדיבידואלית מה המעמסה המוטלת על גופו בכל אימון ובהתאם לכך יידע אם להפסיק, להאט, להגביר, לבצע שיקום ומנוחה ממושכת מהרגיל בהתאם למטרות ותוכנית האימון. בשעוני SUUNTO מתורגם נתון ה-EPOC לשפה יותר פשוטה וברורה הנקראת Training Effect. ה- TRAINING EFFECT הוא סולם בן חמישה שלבים כאשר לכל אחד מהשלבים יש הקבלה לטווח EPOC מסוים בהתאם לרמת המתאמן. בזמן האימון, צופה המתאמן כיצד ערך זה הולך ונצבר, ככל שאורך ולאו עצימות האימון הולכים וגוברים. פירוט הסולם אומנם מצביע על השפעת האימון על הכושר הכללי של המתאמן אך גם בפירוש מצביעה על עצימותו הנוכחית של האימון.

- TE1** – פעילות גופנית מינימאלית. אין כל השפעה על המצב הקרדיו וסקולארי.
- TE2** – מומלץ להגיע לרמה זו עד גבול רמה 2 על מנת לבצע שיקום הולם מאימון עצים יותר. פעילות המשמרת את רמת הכושר הנוכחית – כמובן במידה ואימון ברמה זו או גבוהה יותר מתבצע פעמיים בשבוע לפחות.
- TE3** – הרמה המשפרת. רמה בה ניכר שיפור בסטאטוס הקרדיו וסקולארי לאורך זמן, כלומר, על מנת להישאר במגמת שיפור, על המתאמן לבצע אימון מרמה זו ומעלה לפחות בין פעמיים לארבע בשבוע.
- TE4** – שיפור אינטנסיבי – למתאמנים ששואפים לשיפור מהיר וניכר בכושר מומלץ לבצע שני אימונים מרמה זו בשבוע.
- TE5** – אימון עצים וחריג – אימון מסוג זה כן מבצעים אחת לשבוע, והוא מהווה את שיאו של השבוע. האימונים העוקבים (1-2) אמורים להתבצע ברמות TE1 או TE2 על מנת לשקם את הגוף בצורה הולמת ונכונה.

אחד היתרונות של השימוש ב-TRAINING EFFECT הינו יכולת הדיוק הגבוהה וההבנה המדויקת והזמינה על מצבו של הגוף באימון. ה-TRAINING EFFECT מעניק ביטחון למשתמש כי מעולם לא יחרוג ולא יפגע בגופו היות והוא מודע באופן ישיר למעמסה ההולכת והגוברת על הגוף. לכן – הוא יימנע מלהתקרב לשלב החמישי ובאותה מידה ישתדל לעלות ולהגיע לפחות לשלב השלישי ברוב אימוניו. שוב מזכיר, כי נתון ה-TRAINING EFFECT מהווה השלכה ישירה לא רק של הדופק, אלא גם של קצב הנשימה, צריכת החמצן וכו'... ולכן יגיב בצורה שונה לגמרי בין יום ליום בהתאם להלכותיו הפיזיולוגיות של הגוף בזמן האימון גם אם האימון זהה לגמרי לאימון הקודם.

בניית תוכנית אימונים על-בסיס ה-TRAINING EFFECT

בניית תוכנית האימונים הינה זמינה וקלה לכל מדריך היות והוא יודע מה הוא מצפה מכל מתאמן. דוגמא לתכנית קלאסית שבועית יכולה להופיע בצורה הבאה:

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ש'
TE 3.2	TE 3.5	TE 2.5	TE 3.5	TE 4.2	TE 5	TE 1.7

המאמן לא חייב להיות מודע למצבו הגופני של המתאמן בצאתו לאימון, היות וה-TRAINING EFFECT יהיה הראשון לדעת ולהציג אם האימון חריג. לכן הוא יעלה בקצב מהיר יותר ויגרום לאימון להתקצר וכן לא יפגע במתאמן.

לפרטים נוספים ניתן לפנות בכל עת: אונידו בע"מ – 09-8653337 או junior@dugit.co.il