

אימוני כוח ?

טיפ!!! לא מה שחשבתם..

מטבוליזם – אימוני כוח

אימון כוח יעיל יותר לחילוף חומרים אם תרזו ללא פעילות גופנית כלל או עם אירובי בלבד, כנראה תפגעו בחילוף החומרים שלכם ותוכלו לאכול עוד פחות בעתיד. מחקרים מראים שחילוף החומרים מושפע בעיקר ממסת השריר, כך שאימוני כוח הם פשוט מרכיב הכרחי בדיאטה שלנו.

תחנות כוח שורפות דלק כדי להפיק אנרגיה, והשרירים שבגופנו שקולים לאותן תחנות פעילות: כאשר הם עובדים בהילוך גבוה, קצב שריפת האנרגיה, כלומר הקלוריות, בגופנו הולך ועולה. תופעה זו היא חילוף החומרים שלנו.

מה זה בעצם חילוף חומרים?

חילוף החומרים (מטבוליזם) בגופנו מוגדר כהתפלגות ההוצאה האנרגטית. במצב סטנדרטי, כ-70% מהאנרגיה מושקעת בקיום בסיסי של מערכות הגוף, כ-20% בפעילות הגופנית וכ-10% לצורך עיכול מזון. כן, כדי לעכל מזון ולקבל קלוריות צריך להשקיע אנרגיה.

למה חילוף החומרים חשוב לדיאטה?

חילוף חומרים גבוה משמעו שאנו שורפים יותר קלוריות בזמן נתון. חשבו על מפעל או שוב על תחנות הכוח: במצב פרודוקטיבי מאוד כולם מרוצים וכולם מתוגמלים, וכך גם בגופנו - כשחילוף החומרים גבוה אנו שורפים יותר קלוריות, נוטים פחות להשמין ויכולים לאכול יותר.

איך אדע מה קצב חילוף החומרים שלי?

חילוף החומרים הוא דינמי, אך ניתן להעריכו במגוון דרכים, החל בבדיקות מעבדה וכלה בנוסחאות חיזוי שונות. מתברר כי חילוף החומרים מושפע באופן הרב ביותר מהשרירים, והמשמעות היא שעיקר השוני בין חילוף החומרים של אנשים שונים נובע מהשוני במסת השריר שלהם. מסה זו משתנה בין גברים ונשים שגובהם ומשקלם זהה, בין אנשים פעילים גופנית לאנשים שאינם פעילים, ובעיקר היא הולכת ויורדת ככל שעולה הגיל.

אפשר לעשות משהו בנדון?

ודאי! מסת שריר גדולה יותר מגדילה גם את חילוף החומרים שלנו. כדאי להתחיל לבצע אימוני כוח, עם או בלי דיאטה, ולזכור שגם מהאימון צריך להפיק את המקסימום.

אז לא פשוט יותר לסגור את הפה?

חשוב להבין כי חילוף החומרים שלנו יורד כאשר הגוף נתון בצמצום קלוריות כמו בדיאטה. דמיינו תחנת כוח שאינה מקבלת פחם - היא פשוט תפחית את הייצור, וכך גם הגוף שלנו.

במחקר שפורסם ב-1996 בכתב העת Metabolism נמצא כי ירידה במשקל של 10% גוררת פגיעה של 15% בחילוף החומרים לעומת זו שהייתה לפני הדיאטה. בכתב העת The Americal Journal of Clinical Nutrition ב-2008 נמצא כי הפגיעה בחילוף החומרים מתחילה כמה שבועות לאחר ההרזיה, ונותרת כך גם כעבור שנה או יותר.

חילוף החומרים שלנו יורד כאשר הגוף נתון ב "לחץ"

אז מה כל כך מיוחד באימון כוח?

עשרות מחקרים נוטים לטובת אימוני כוח בכל הקשור על שמירה על חילוף החומרים או העלתו. למשל, במחקר שפורסם בכתב העת The Americal Journal of Clinical

Nutrition ב-1999 נמצא כי בדיאטה דלת-קלוריות (800 קלוריות - תפריט "רעב") ששולבה עם אימון כוח או אירובי למשך 12 שבועות, נשמר חילוף החומרים בצורה משמעותית רק בקבוצת אימון הכוח לעומת האימון האירובי.

מחקר נוסף שבו נבדקו אנשים שביצעו אימוני כוח קצרים במשך חצי שנה, ללא דיאטה, לעומת נבדקים שלא ביצעו אימון כלל. נמצא כי אימון הכוח נטה להעלות את חילוף החומרים ובפרט בשינה, תוך ניצול יעיל יותר של שומן כמקור אנרגיה.

אז למה תמיד אומרים שאירובי טוב יותר?

אז אומרים... אין ספק שלאימון אירובי יתרונות משלו על פני אימון הכוח, אך בהקשר לחילוף החומרים נוטה הספרות המקצועית להעדיף את אימוני הכוח. יתרה מכך, שילוב של שני סוגי האימונים לא תמיד הביא לאפקט הצפוי, אלא הסתכם בעלייה מתונה יותר של קצב חילוף החומרים במנוחה לעומת אימון כוח לבדו, ולעתים אף בירידה.

האם זו סיבה מספיקה לא לשלב בין האימונים? כנראה שלא, כי שילוב זה הוכיח עצמו גם בהקשרי בריאות אחרים.

ואם אני לא אוהב/ת אימוני כוח?

אימון כוח, כמו חומוס, עושים באהבה או לא עושים בכלל. וקצת כדי לעודד: מחקרים הוכיחו, כפי שצוין כאן קודם, שאפילו אימון קצר אך עצים מביא לתוצאות משמעותיות.

ואם עדיין לא השתכנעתם קחו בחשבון שירידה טובה במשקל (10%) ללא פעילות גופנית תוריד ככל הנראה גם את קצב חילוף החומרים שלכם, ותצטרכו להתרגל להכניס פחות קלוריות כדי לשמר את מה שהשגנו. אז לא פשוט יותר לקחת את המשקל לידיים ולזוז?