

התעמל ושמרת נושור

עקב פניות קוראים בעניינים הנוגעים לתחום הכושר הגר-פני, ראינו לנכון לחזור ולפרסם את סדרת המאמרים, המלמ-דים כיצד לשמור על הכושר.

מניתוח מעמיק של המושג **חייל טוב** הוסק כי קיימים שלושה מרכיבים המאפיינים אותו: **הראשון** — כשירות טכנית גבוהה; **השני** — רצון לחימה הנובע מתוך הזדהות החייל עם הערכים הלאומיים; **השלישי** — כושר-גופני מעולה.

כיצד נגדיר **כושר-גופני** במונחים צבאיים? — היכולת של הגוף (על אבריו השונים) להס-תגל ולבצע עבודה קשה בכל תנאי-קרקע וב-תנאי אקלים למיניהם במשך זמן ממושך. כדי להשיג כושר-גופני, המתבטא בכוח, זרי-זות, גמישות והתמדה, יש לבצע תרגילי-גוף קשים בכל יום.

בלוחם בעל כושר-גופני טוב ימצאו התכונות הבאות: **הרגשת בטחון, כושר סבילות, תוק-פנות והעזה בביצוע**. בכל עת יחוש לוחם כזה כי הוא מסוגל לשלוט בגופו וכי זה יענה לו בכל מצב קשה ובלתי-צפוי.

בצבאות העולם שמים דגש על טיפוח כושרו הגופני של החייל בבסיס-הטירונים. את הבעיה של שמירת הכושר הגופני של החייל ושל הקצין ביחידות הסדירות (לאחר הטירו-נות) פותרים בצורות שונות: שיעורי אימון גופני המשובצים בתכנית האימונים, מועדונים מיוחדים לספורט, תחרויות בענפי-ספורט שונים. מעניינת גישת חיל-האוויר הקנדי לפתרון הבעיה של שמירת כושרו הגופני של החייל ושל הקצין. בשנים האחרונות פיתחו שם שיטה המצביעה על פתרון לבעיה הנזכרת בדרך פשוטה — המבוססת על חמישה תרגי-לים בלבד, שיש לבצעם יום-יום.

המחקרים הוכיחו כי ניתן להעלות את הכושר הגופני ולפתחו על-ידי פעילות גופנית רבי-צדדית, אפילו תבוצע במשך זמן קצר, אך **בהתמדה מדי יום ביומו**.

✱

חמשת תרגילי-היסוד הבאים מהווים קובץ של תרגילים רבי-צדדיים המיועדים להפעלת

כל חלקי הגוף. התרגילים יבוצעו **באותו סדר, ביחידות הזמן המוקצבות לכל תרגיל** (ראה טבלה) — וסך הכל חמשת התרגילים ב-**11 דקות**. עליך לבחור בדרגת הקושי בה תתחיל להתאמן. אנו ממליצים כי תעבור משלב לשלב — מן הנמוך אל הגבוה.

הלוח המובא הנו הראשון משישה לוחות אשר יפורסמו בחוברות, "מערכות" הקרובות. להלן הסבר אופייני המיוחד של התרגילים: תרגיל מס' 1 — לפיתוח שרירי הגב וה-רגליים; תרגיל מס' 2 — לחיזוק שרירי הבטן; תרגיל מס' 3 — לחיזוק שרירי הגב; תרגיל מס' 4 — לפיתוח שרירי הידיים (השרירים הפושטים); תרגיל מס' 5 — הוא התרגיל החשוב ביותר ומיועד בעיקר להפ-עלת האברים הפנימיים (הלב והריאות) ול-תיאום מלא במערכת הנשימה וכלי-הדם, וכן לחיזוק שרירי הרגליים.

האופייני ללוח ויעילותו

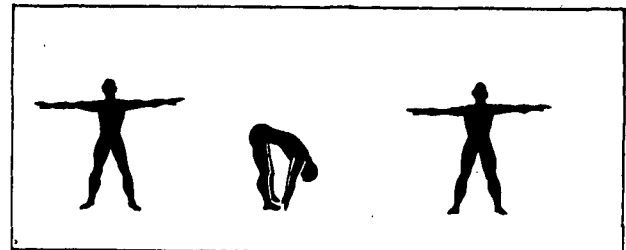
- הזמן לביצוע — קצר וקצוב לכל תרגיל ותרגיל, סך-הכל 11 דקות.
- חומר התרגילים — פשוט ושוה לכל נפש.
- אין צורך במקום מיוחד — כל מקום, בבית ומחוצה לו, מתאים לביצוע התרגילים.
- אין צורך במתקנים ובציוד — פרט לגופך אתה, וקרקע לשכיבה.
- דרגות-קושי שונות — הנובעות ממספר הפעמים שהנך מבצע את התרגיל.
- אין צורך במאמן ובמדריך — אתה, "אדון לעצמך" ויכול לבדוק את הישגך בכל שעה שתמצא בכך.

זכור: אדם המבצע תרגילי-יסוד אלה מדי יום ביומו ובהתמדה, יהא כשיר לבצע מאמצים גופניים גם בתנאי-שדה.

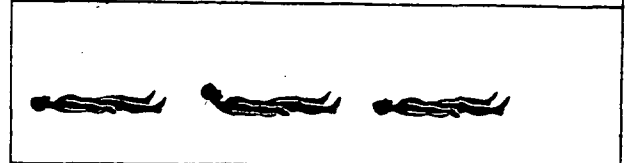
טבלת יסוד — לוח-הישגים בהתאם לכושרך הגופני

מספר פעמים					רמה	
תרגיל מס'						
5	4	3	2	1		
400	18	24	22	26	+	טוב מאוד
375	17	23	21	25	*	
335	16	22	20	24	—	
320	14	20	18	22	+	טוב
300	13	19	17	21	*	
280	12	18	16	20	—	
260	10	16	14	18	+	כמעט טוב
235	9	15	13	17	*	
200	8	14	12	16	—	
175	6	12	10	14	+	מסמיק
145	6	11	9	13	*	
100	5	10	8	12	—	
6	1	1	1	2	דקות לכל תרגיל	

תרגיל 1 (2 דקות)



תרגיל 2 (1 דקה)



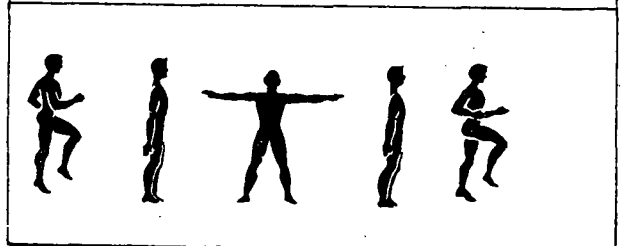
תרגיל 3 (1 דקה)



תרגיל 4 (1 דקה)



תרגיל 5 (6 דקות)



פירוט התרגילים

הסבר	הפעילות	עמדת מוצא
בזמן הכפיפה לפני השתדל שברכיך תשאונה ישרות; אם אינך יכול לגעת בידיים בקרקע — השתדל לקרב אותן לקרקע כמה שתוכל; בהזדקפות — משוך ידיים לאחור.	כפוף גוף לפני כשאתה משתדל להגיע באמצעות ידיך לקרקע; הזדקף שוב בהרמת ידיך לצדדים (התרגיל: שתי כפיפותיגו לפני מטה ושתי משיכות ידיים לאחור בהזדקפות).	1. עמוד בפישוק והרם ידיים ישרות לצדדים (לא מתוחות).
הרם ראשך וכתפך מהקרקע עד שתוכל לראות את עקביך, וחזור לשכיבת פרקדן; הרגליים ישרות וצמודות לקרקע.	הרם ראשך ביחד עם רגל אחת לאחור; חזור על כך בחילוף רגל.	2. שכב על חגב (פרקדן) כשרגליך פשוטות (כ-40 ס"מ) והידיים חופשיות לצד הגוף.
השתדל להרים את הרגל ישרה וגבוהה ככל שתוכל, תוך סיוע על-ידי לחץ בכפות הידיים בקרקע.	הרם ראשך גופך מהקרקע באמצעות ישרות; יש לנגוע בחזה בקרקע בתום כפיית הידיים.	3. שכב על הבטן (אפיים), ידיך לצדי הגוף, הכפות לקרקע.
בריצה תהיה הברך מורמת במקצת לפני כשהרגל מוגבהת מהקרקע כ-10 ס"מ; לאחר כל 90 ספירות-ריצה בצע 10, "ניתורי פישוק" בתנועת ידיים לצדדים; המשך בסדר זה (של 90 ספירות-ריצה ר"10, "ניתורי פישוק") עד תום מספר הפעמים הדרוש; גם הניתורים וגם הריצה מבוצעים על כריות כפות הרגליים.	רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע רגל שמאל בקרקע)	4. שכב על הבטן (אפיים), ידיך כפופות כשמרפקיהן מעלה וכפותיהן צמודות לקרקע ליד הכתפיים.
		5. עמוד עמידה ישרה.