כל מה שרציתם לדעת על ריצה – סיכום ההרצאה

טעויות של רצים מתחילים

1. **מנסים לרוץ מהר כבר בתחילת הדרך – טעות!**
חשוב לבנות את הבסיס האירובי במשך שבועות וחודשים, להתמקד בריצות קלות ובכל אימון להוסיף זמן. הקצב לא חשוב.
למי שמתקשה בהתחלה לשלב קטעי הליכה.

2. **לא מבצעים תרגילי חיזוק – טעות!**
חשוב לבצע תרגילי חיזוק 2-3 בשבוע. אימון חיזוק לא צריך להיות ארוך, וגם אותו לבנות בהדרגה במידה ולא ביצעתם תרגילי חיזוק מזה זמן רב. ביצוע תרגילי חיזוק בהחלט עשוי למנוע פציעות, ולתת את התמיכה לשרירי הגוף ולעצמות לעמוד בעומס של הריצה.

3. **רוצים להתקדם מהר מידי במרחק – טעות!**
הרבה רצים מתחילים מתפתים להעלות את הקילומטראז' השבועי שלהם בצורה מהירה ולא הדרגתית. התקדמות לא הדרגתית תביא לעומס ועייפות ובהמשך לפציעות. חשוב להתקדם בצורה מדורגת ועל פי תוכנית אימונים מסודרת מותאמת אישית.

3 עצות הזהב להנאה מריצה

1. **לרוץ לפי זמן ולא לפי קצב.** הקצב לא רלוונטי לרצים מתחילים ויש להתמקד בהוספת זמן ריצה בכל אימון. להתעלם מ"רעשי רקע" של רצים מהירים יותר שעוקפים אתכם בדרך, ולהתרכז בהתקדמות שלכם בהשוואה לעצמכם.

2. **לעבוד על פי תוכנית אימונים מותאמת אישית -**
כל אחד מאיתנו בנוי אחרת, מגיע עם רקע שונה, יכולות שונות ופרוטוקול רפואי שונה. לכן, תוכנית אימונים חייבת להיות מותאמת אישית לאחר **שהמאמן יודע עליך הכל.** בתוכנית טובה מתקדמים בצורה הדרגתית ובריאה לגוף, וכמובן מכוונת מטרה.

3. **סבלנות**
מי שרוצה להתמיד בריצה לאורך שנים ולהימנע מפציעות חייב לאמץ לעצמו סבלנות. ראייה לטווח הרחוק תוביל אתכם להתמיד ולהנות לאורך הדרך. מי שמחפש תוצאות מהירות – בריצה זה לא עובד ככה.

שוברים מיתוסים

"ריצה הורסת את הברכיים"

לא נכון. רצים שלא מבצעים תרגילי חיזוק לשרירים התומכים את הברך בהחלט יכולים להעמיס על הברך ולחוש כאבים. לכן כל מי שמתחיל לרוץ חייב לבצע תרגילי חיזוק.

"בשביל לרוץ מהר בתחרות, חייבים לרוץ מהר גם באימונים"

נכון חלקית. לאחר בניית הבסיס האירובי והרצון לשפר את קצב הריצה ניתן להכניס אימונים מהירים ועצימים יותר לתוכנית האימונים. תוכנית אימונים טובה מורכבת מ-80% קילומטרים קלים ורק 20% אימונים עצימים יותר. לכן, מי שרוצה לשפר את קצב הריצה, צריך לשלב ולא רק לרוץ מהר. ריצות מהירות ועצימות בתדירות גבוהה עלולות לגרום לפציעות.

מוטיבציה לריצה

על מנת לייצר מוטיבציה לריצה חשוב להגדיר מטרות בתחילת התוכנית. מטרה חייבת להיות מרגשת וכזו שתגרום לכם לקום בבוקר מוקדם בקור לצאת לאימון. הציבו מטרות לטווח הרחוק וממנה תגזרו מטרות קטנות יותר שיהוו אבני דרך. מומלץ להתייעץ עם מאמן על מנת להתאים את המטרות לרמת הכושר שלכם ולקבלת ליווי מקצועי כדי להגשים אותן.

תזונה לרצים מתחילים

חשוב להקפיד על שתייה מספקת באופן כללי ולכן גם בימים בהם אתם רצים.

מומלץ לאכול משהו קטן לפני ריצה (פרוסת לחם עם דבש, תמר, חטיף אנרגיה וכו') עד חצי שעה לפני הריצה כדי לא להכביד על הקיבה.

אם מדובר בארוחה עיקרית גדולה/בשרית מומלץ לחכות 4-6 שעות לפני האימון.

רק לאחר שמגיעים לריצות של מעל שעה וחצי מומלץ לשקול צריכה של תוספים במהלך הריצה כדוגמת ג'לים.

מי שמרגיש שחייב מים בריצות (מתחת לשעה) מומלץ לקחת בקבוק מים קטן ומידי כמה דקות ללגום לגימות קטנות.

רצוי להימנע ממזונות עתירים בסיבים תזונתיים בסמוך לריצה (גרנולה, קוואקר וכו') כדי לא לעודד פעילות מעיים.

מומלץ להתייעץ עם תזונאי מוסמך במידה ואתם מרגישים שמשהו בתזונה לא זורם לכם, או שאתם מרגישים שינויים קיצוניים במשקל (עלייה או הפחתה).

נעלי לריצה

מומלץ בחום לבצע התאמה של נעלי ריצה בחנות ריצה מקצועית. חשוב שהנעל תותאם לצורת הריצה והיציבה. בחנות ריצה מקצועית יבקשו מכם לעלות על המסילה או לבקש מכם לרוץ כדי לבחון את סגנון הריצה שלכם.

לפני התחלת ריצה עם נעל חדשה הסתובבו איתה קודם במהלך היום ונסו אותה קודם בריצה קצרה ובהדרגה תמשיכו.

מדרסים על פי צורך ומבנה אינדבידואלי.

מוכנים להתחיל להתאמן?

אני מזמינה אתכם להצטרף לתוכנית הריצה שלי בליווי און-ליין.
כבר מעל 10 שנים שאני מלווה רצים מהארץ ומהעולם **בתוכניות ריצה מותאמות אישית.**

איך זה עובד?

תחילה נקיים שיחת טלפון/שיחת זום על מנת שאקבל את כל המידע שאני צריכה על מנת לבנות לכם את התוכנית. תצטרכו לספר לי מה רמת הכושר שלכם, מצבכם הבריאותי וכמובן מה תרצו להשיג. לאחר מכן אני אבנה לכם תוכנית חודשית.

בתחילת כל חודש נקיים שוב שיחה שבה אתן דגשים לחודש האימונים הקרוב, נעבור על הכל ונראה שאתם מבינים מה צריך לעשות. נעבור על מושגים, על תרגילי החיזוק (יהיו סרטונים) ואתם יוצאים לדרך!

אתם מבצעים את האימון בשעה שנוחה לכם ואחרי כל אימון אתם שולחים בווטסאפ שהוא בוצע. אני רוצה לדעת אחרי כל אימון איך היה לכם ואיך הרגשתם. אם צריך שינוי בתוכנית באמצע החודש – נשנה. באופן כזה אני רואה בכל יום את ההתקדמות שלכם ונותנת מענה לכל בעיה ושאלה. זה ליווי מרחוק, אבל הכי קרוב שיש.

כמה זה עולה?

עלות תוכנית ריצה אישית בליווי און ליין 350 ₪ לחודש.
אין התחייבות חודשית, אבל כפי שכבר הסברתי אני מאמינה בהצבת מטרות לטווח רחוק ולכן אני ממליצה לנסות את התוכנית לפחות ל-3 חודשים.

רוצים לשאול עוד שאלות?

מוזמנים לפנות אליי בכל עניין.

עקבו אחרי:

בהצלחה רבה!

דפנה פרחי
053-2270360