

10 תובנות חשובות מקורס FMS

מאת המאמן מארק סאמרס (ארה"ב)

1. כמאמן/ת או כקלינאי/ת, תמיד תשתמש/י בצ'קליסט מובנה

אם הינך מאמן/ת או קלינאי/ת כדאי לך להשתמש בצ'קליסט או בפרוצדורה סדורה ומובנית. הדבר נכון במיוחד עבור מאמנים מנוסים, שעבורם זה מאוד מפתה לזנוח פרוטוקולים ולהגיע למסקנות בהתבסס על מידע חלקי. זו טעות גדולה.

גישה שיטתית להערכה וניתוח של בעיה היא הרבה יותר מהימנה להגיע למסקנות נכונות לעומת שיפוט על ידי איסוף נתונים באופן סלקטיבי. יצירת רשימה של נושאים לבדיקה – צ'קליסט – מבטיחה כי לא תשאיר שום פרט מחוץ לתהליך, כך שהשיפוט שלך לא יתבסס על תחושות בטן, אלא על ראיות ועובדות הניתנות לכימות.

אחד הערכים הגדולים ביותר של שיטת ה Functional Movement Screen היא שהשיטה מציעה גישה מובנית ושיטתית לניתוח תנועה. זו גישה שיטתית המחייבת מילוי צ'קליסט.

2. נתחו תבניות תנועה תחילה, לא חלקים מבודדים

קל "לפרק" את הגוף לחלקים כגון שרירים ספציפיים, או מפרקים. בהינתן שלגוף יש חלקים נעים רבים, הערכת יכולות הגוף עלולה להפוך במהירות למשימה מורכבת ביותר.

במקום "לפרק" את הגוף לחלקים המרכיבים אותו, מומלץ לנתח תנועה קודם. הגוף שלנו נע כיחידה אחת שבה כל החלקים מחוברים. אם הגוף נע בצורה יעילה ללא כאב, אנחנו לא צריכים לדאוג לניתוח יתר של כל חלקי הגוף.

אם אחת מתבניות התנועה אינה מתפקדת, נוכל להמשיך בהערכת תנועות אחרות הקשורות לתבנית לפני שנדאג למרכיבים אחרים בשרשרת התנועתית. בהחלט ייתכן שהבעיה הבסיסית אינה בעיה של שריר חזק או חלש, או בעיה של שריר "תפוס", אלא דווקא בעיה נוירולוגית, כלומר בעיה של שליטה מוטורית.

3. קודם זוז היטב, אח"כ זוז הרבה

ההתמקדות ביעילות או באיכות התנועה צריכה להוות את הבסיס של כל תכנית לאימון גופני. יעילות תנועתית דורשת שילוב של תנועתיות (mobility), או גמישות וטווח תנועה במפרקים) ויציבות (stability), או שליטה מוטורית ויציבה).

אם לדרג, לפי סדר, את המרכיבים הנדרשים להשגת כושר ואתלטיות אופטימליים הדירוג ייראה כך:

ניידות <= יציבה (סטאטית, דינאמית) <= חוזק <= כוח

ככל שהתנועתיות שלך טוב יותר, כך יש לך פוטנציאל לנוע טוב יותר. כאשר ניתן לשלוט בתנועתיות מקבלים תנועה פונקציונאלית. אחרי שיש לך תנועה פונקציונאלית תקינה, תנועה הרבה ככל האפשר (במסגרת תכנית האימון) ותאתגר את הגוף עם תרגילי חיזוק ולבסוף עם תרגילי כוח.

4. במצב של חוסר תפקוד תנועתי (dysfunction), אל תעמיס ואל תחזק

מכל הדברים שגרתי קוק, ממציא שיטת ה FMS, אמר בקריירה שלו, ייתכן וזה המפורסם ביותר בקרב חוגי האימון והכושר הגופני. אם יש לך דפוס תנועה לקוי, הוספת משקל רק תחמיר את חוסר התפקוד.

לדוגמא, אם הברכיים שלך נוטות פנימה בעת ביצוע תרגיל סקוואט (squat) משום ששרירי הגלוטאוס (glutes) שלך חלשים ושרירי הירכיים הפנימיים שלך מכווצים, הרי שבעיות אלה רק יחריפו אם תוסיף משקל לתרגיל.

למרות שזה עלול להיתפס כפגיעה באגו שלך, היפטרות ממשקולות והתמקדות בגמישות ויציבות עשויים להיות דרך הפעולה הטובה ביותר לתיקון חוסר התפקוד בתנועה ולמניעת פציעה בעתיד.

5. פציעה קודמת היא המנבא מס' 1 לפציעה עתידית

האם אי פעם נקעת את הקרסול? או שאולי מתכת את שרירי ההמסטרינגס?

אם כן, סיכוי גבוה שבזמן שהתאוששת מפציעות אלה, הדרך שבה הגוף שלך נע השתנתה ... ולרעה.

לדוגמא, אם תנקע את הקרסול השמאלי שלך, מספר "פיצויים" עלולים להתרחש:

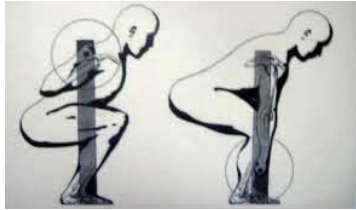
- תתחיל להפעיל יותר לחץ על רגל הימין לעומת רגל שמאל הפצועה
- מפרק הירך השמאלי שלך הופך חלש יותר ביחס לימני
- בעת ריצה, או ביצוע תרגילים כמו סקוואט בחדר הכושר, הא-סימטריה נהיית גרועה יותר
- הירך הימנית שלך תהפוך "נוקשה" יותר שכן הוא עובד קשה מדי,
- וכן הלאה, וכן הלאה.

הגוף פועל כיחידה אחת, כך שכל פיצוי עלול לגרום למגוון של בעיות לאורך כל השרשרת התנועתית. זה חלק מהסיבה לכך שפציעות קודמות הן מנבא # 1 של פציעה עתידית.

6. הירכיים הם "המנוע" של הגוף

בעוד התרגיל של דחיקה בשכיבה (bench press) הוא אמצעי מאוד פופולארי למדידת כוח, הרי הכוח הגדול ביותר שהגוף יכול לייצר מגיע מהירכיים.

בפרט, תנועת ה hip hinge (כיפוף ופשיטה של הירכיים) היא התנועה בעלת העוצמה



הגדולה ביותר שהגוף יכול לייצר. זו הסיבה שבגללה רוב האנשים יכולים להרים משקל גדול יותר בתרגיל הדדליפט לעומת בסקוואט. כיפוף ופשיטה בירכיים, או hip hinge, דורש פחות תנועה קדימה ויותר תנועה של מעין "ישיבה לאחור", שבמהלכה הירכיים עוברים אל מאחורי העקבים בעוד הגו האחורי נותר ישר והברכיים נשארות מעט כפופות.

בנוסף לתנועת ה hinge (קדימה ואחורה), הירכיים יכולות לייצר כוח סיבובי משמעותי. למשל בספורט, מכה חזקה בבייסבול, או חבטה בעלת עוצמה בגולף מגיעים מהכוח הסיבובי של הירך.

אין זה צירוף מקרים שכאשר רופאים באים להעריך צפיפות מינרלים בעצמות, נלקחות מדידות מהירכיים ועמוד השדרה. שמירה על ירכיים חזקים עשויים להוביל לאריכות ימים.

7. אסימטריה היא גורם סיכון משמעותי לפציעה

בעוד ששרירים "תפוסים" יתר על המידה או חולשה בגוף הן בהחלט לא דבר טוב, מחקרים מראים כי א-סימטריות תפקודיות בין הצד הימני לשמאלי של הגוף מהוות גורם סיכון הרבה יותר משמעותי לפציעה.

אם הירך הימנית שלך חזקה, בעוד שירך שמאל שלך גמישה, אסימטריה מסוג זה עלולה להוביל לשרשרת של בעיות לאורך כל הגוף.

בסרטון שראיתי לאחרונה, גר"י קוק התבדח באומרו לשחקני פוטבול בתיכון, "אם אתה הולך להיות "תפוס" (tight), אז תהיה "תפוס" בשני הצדדים. ואז פשוט תהיה איטי. אם תהיה "תפוס" בצד אחד, אתה עלול לקרוע את עצמך לשני חלקים".

8. התפתחות תינוקות היא חיונית להבנת התנועה האנושית

רוב אנשי המקצוע בתחום הכושר מלמדים תרגילים מנקודת מוצא של עמידה, אבל זה ההפך הגמור מהדרך שבה אנו לומדים לנוע כתינוקות. הנושא של התפתחות תינוקות והשפעתו על פעילות גופנית יותר מראוי לספר שלם.

כתינוקות, אנו קודם כל נושמים, ולאחר מכן אוחזים, אח"כ לומדים להתגלגל, ואז לזחול. סופו של דבר, אנחנו יושבים, כורעים, עומדים עמידה שפופה (squat), ולבסוף עומדים. אז מבחינה טכנית, אנו לומדים לכרוע לפני שאנחנו לומדים לעמוד.

לרצף התפתחותי זה השלכות חשובות על האופן שבו עלינו ללמוד להתאמן ועל האופן שבו אנו מתקנם דפוס תנועה לקויים.

9. יש סיבה לכך ששרירי ההמסטרינגס שלך תפוסים!

אם יש לך hamstrings "תפוסים" (tight), למתיחה עשויה להיות השפעה מועטה בלבד. אם תמתח אתם אותם היום, הם שוב יהיו תפוסים מחר.

אתה יכול לשאול מדוע. ובכן, משום שיש משהו שגורם להם להיתפס. ובכן, מהו הגורם שעומד מאחורי זה? מה מניע את המצב הזה?

ובכן, יש הרבה סיבות אפשריות.

לדוגמא, אם שרירי העכוז שלך (glutes) חלשים, אז כל פעילות שתעשה, החל מהליכה וכלה בביצוע סקוואט תדרוש משרירי ה hamstrings שלך לעבוד שעות נוספות. זה יגרום ל hamstrings להתקצר ולהישאר מכווצים.

אם יש לך שריר "תפוס", זכור שיש סיבה לכך ואם פשוט תמתח אותו זה לא בהכרח יפתור את הבעיה מן השורש.

10. אם כואב לך בברכיים בזמן שאתה עושה סקוואט, זה לא בהכרח אומר שביצוע תרגילי סקוואט הוא דבר רע בשביל הברכיים שלך

ישנו דיון ער סביב השאלה אם לבצע סקוואט כשהירכיים יורדמות מתחת לגובה הברכיים או לא. יש רופאים רבים שמאמינים שהדבר רק לברכיים שלך.

אם אתה מרגיש כאב בברכיים שלך בזמן שאתה מבצע סקוואט, עליך לעבור בדיקה קלינית בהקדם האפשרי. אבל זה לא אומר שביצוע סקוואט זה מזיק, או שירידה אל מתחת לגובה הברכיים זה דבר מזיק. זה לא. זו תנועה אנושית טבעית מאוד והברכיים חווים יותר לחץ בזווית של 90 מעלות במהלך הסקוואט.

לפרטים על קורס "FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS" הבא

התקשרו עכשיו ל 072-250-1440 או
בקרו ב www.activix.co.il (לשונית קורסים)

