

תוכן העניינים

7

הקדמה

1

9..... אורח חיים פעיל - למה כדאי ואיך מאמצים אותו

- 9 יתרונות הפעילות הגופנית כחלק מאורח חיים פעיל
14 השלכות אורח החיים המודרני על הבריאות
17 "מפתחות" לניהול אורח חיים בריא
18 מגמות במעבר לאורח חיים פעיל
21 שילוב פעילות גופנית בסדר היום

2

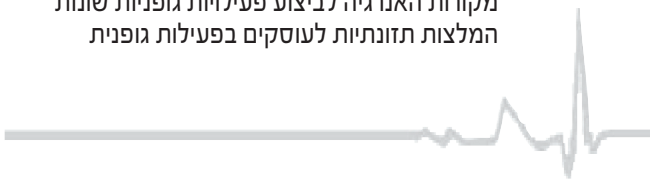
31..... הכושר הגופני והשיטות לשיפורו

- 31 מהותו של הכושר הגופני - מושגי יסוד
32 מרכיבי הכושר הגופני
38 סוגי סיבי השרירים
39 הסתגלות רקמות השריר לפעילות גופנית מתמשכת
40 פעילויות גופניות ואספקת האנרגיה לקיומן
42 עקרונות תוכניות האימון לשיפור הכושר הגופני
43 כללי יסוד בתוכנית האימונים
48 מדדים לקביעת עצימות אימוני סבולת וכוח
54 שיטות אימון מקובלות לפיתוח כושר גופני
55 שיטות אימון לשיפור הסבולת לב ריאות וסבולת שרירים
58 שיטות אימון לפיתוח כוח
64 שיטות אימון לשיפור הגמישות
65 פירמידת הפעילות הגופנית

3

68..... אנרגיה, תזונה ותוספי מזון

- 68 האנרגיה הנדרשת לביצוע פעילות גופנית
70 מקורות האנרגיה לביצוע פעילויות גופניות שונות
80 המלצות תזונתיות לעוסקים בפעילות גופנית



84	דרישות תזונתיות מהעוסקים בפעילות גופנית
84	אנרגיה ומקורותיה במזון
100	התאמת דיאטה לדרישות תזונתיות של ספורטאים
103	התאמת דיאטה לקראת תחרויות ספורט
109	תכשירים ותוספי מזון לעוסקים בספורט

4

119	יתרונות וסיכונים בקבוצות גיל שונות
119	אוכלוסיית הגיל השלישי
122	יתרונות פיזיולוגיים של פעילות גופנית בגיל השלישי
123	אוכלוסיית המתבגרים
125	הסכנות בפעילות גופנית אינטנסיבית במתבגרים
128	מניעת נזקים במתבגרים בשל פעילות גופנית אינטנסיבית

5

131	מיתוסים שונים והפרכתם
------------------	------------------------------

6

144	נספחים
	נספח א': מבחן עצמי להערכת רמת הפעילות הגופנית של מבוגרים
144	
	נספח ב': מבחן עצמי להערכת רמת הפעילות הגופנית של מתבגרים
146	
149	נספח ג': צורכי האנרגיה היומית למבוגרים
151	נספח ד': צורכי האנרגיה היומית למתבגרים
153	הערות

