

הליכה בהנאה

פעילות < יצירתיות < בריאות < עצמאות
תכנית אישית לאוכלוסייה המבוגרת
לקידום בריאות ולשיפור איכות החיים



אם אתם בני 60 ומעלה
וואזר שאלניכס, גסיינ אכס אזנול
גכניג וליכנו אישיג אזריאלכס וואונאגכס

למה הליכה?

- פעילות גופנית ופעילות פנאי שיכולה להיות מרגיעה או נמרצת, שהנאה בצידה
- התעמלות שניתן ליהנות ממנה לבד או עם חברים
- פעילות אירובית זמינה, בטוחה ותורמת לבריאות טובה
- משפרת את יעילות מערכת לב-ריאות
- תורמת להגדלת מסת שריר, כלומר לתוספת כוח
- מיטיבה עם שיווי המשקל



מה הם היתרונות הגופניים של ההליכה?

- משפרת את מחזור הדם
- מגדילה את הספק הלב והריאות ומקדמת את יעילות תפקודם
- מפחיתה את הסיכון למחלת לב ולמחלות של מחזור הדם
- מורידה את לחץ-הדם
- מפחיתה ממשקל הגוף
- מסייעת לאזן את רמת הסוכר בדם
- משפרת את זרימת הדם ברגליים ומצמצמת את הסיכון להתפתחות דליות
- מסייעת בתהליך העיכול ובטיפול בבעיות הקשורות בעצירות
- משפיעה באופן חיובי על השינה ואיכותה

מה הם היתרונות הנפשיים של ההליכה?

- מפחיתה ומקלה על תחושות דיכאון
- מפגינה חרדות ומתחים
- תורמת להרגשת רגיעה
- משפרת את מצב הרוח

איך להתארגן להליכה?

מומלץ להפוך את ההליכה לחלק משגרת החיים, וכדי להפיק ממנה תועלת רצוי להתמיד ולהקפיד על הליכה סדירה, קבועה, בזמן ובקצב הנוחים לכם.

- תכננו את מועדי ההליכה מראש
- הימנעו מהליכה בשעות החמות של היום
- במזג אויר חם חשוב לחבוש כובע ולמרוח מסנן קרינה על עור חשוף
- הליכה בשעות החשיכה, מחייבת בגדים בהירים ושימוש במחזירי אור, כדי לאפשר לנהגים לראותכם ביתר קלות
- הקפידו על שתייה לפני ואחרי ההליכה. בימים חמים שתו הרבה והאטו את קצב ההליכה
- מומלץ לא לצאת להליכה מיד אחרי ארוחה, ועדיף להמתין לפחות שעה אחת
- הימנעו מהליכה אם אינכם חשים בטוב, אם יש לכם חום או אם אתם סובלים מהצטננות
- מומלץ ללבוש בגדים קלים, רפויים ונוחים, זאת בגלל שההליכה מפיקה חום גוף
- חשוב להקפיד על נעליים נוחות, סגורות ובעלות סוליה בולמת זעזועים

ש"נ 2

- פעילות גופנית יעילה חייבת להיות הדרגתית וקבועה.
- ההליכה מסייעת לשינה - אך היא גם ממריצה את מחזור הדם ומעוררת, ולכן מומלץ לא לצאת להליכה סמוך לשעת השינה, שכן אז יקשה עליכם להירדם.
- הקפידו על כך שבמשך ההליכה תהיו מסוגלים לדבר וכי לא תגיעו למצב של התנשפות כבדה או קוצר נשימה. במקרים כאלה, וכן אם אתם מרגישים עייפות רבה, עצרו למנוחה ואפילו ותרו על ההליכה באותו היום.
- לכל אדם קצב הליכה אישי. התנסות רציפה בהליכה מסודרת, תפתח את הקצב והצעד הטבעיים ביותר לגובה ולמשקל שלכם. אז גם יקל עליכם לשמור על קצב נמרץ ונוח.

כל מרחק של אצבע:

הצטן שמרצבים אפליכה הוא השלש ולכן מומלץ
אקרפז על הליכה של 20 דקות, בין שלש לארבע
פעמים בשבוע

- כדי להפיק תועלת אירובית מרבית מההליכה יש לבצע אותה במאמץ מספק, כזו שתביא לתחושה כללית שהמאמץ הוא "קצת קשה".
- עקבו אחר מאמץ ההליכה כדי ליהנות מהיתרונות שהיא מעניקה לכם, אך הקפידו להימנע ממאמץ יתר. בחנו את עצמכם: אם אתם מתקשים לדבר או לשרוק בזמן ההליכה - חשוב להאט את הקצב. כאמור, אל תביאו את עצמכם לידי מצב של קושי או קוצר נשימה בזמן ההליכה.
- כאמור, רצוי שמשך זמן הליכה, יהיה 20 דקות בכל פעם. אם עד כה לא עסקתם בפעילות גופנית כזאת, הסתפקו בפרקי זמן קצרים יותר. ככל שתמידו כך יתרגל הגוף לפרקי זמן ארוכים יותר. עשו זאת באופן מבוקר והציבו לעצמכם מטרה: בכל שבוע להאריך מעט את זמן ההליכה - עד שתגיעו לזמן הליכה הנוח והמהנה ביותר עבורכם.

הליכה שמרבה את הכול, מנהל את הכול
ומחזק את הכול

איך לתכנן את הפעילות?

ההליכה היא פעילות חברתית נפלאה. תוכלו ללכת עם בני זוג, עם חברים, להצטרף למועדון או לקבוצת הליכה, או ללכת לבדכם.

אפני שאם מחליטים על הליכה בפעילות סבירה וקבוצה,
עברו בצורה שלפני

בזמן הבדיקה חשוב שתציינו שבכוונתכם להתחיל ללכת באופן קבוע. הבדיקה הזאת חשובה במיוחד אם יש לכם רקע של:

- היסטוריה של מחלות לב או כאבים בחזה
- סוכרת
- משקל יתר גדול מאוד
- עישון כבד
- לחץ דם גבוה
- חוסר פעילות מזה זמן רב



אם לא עסקתם בפעילות שלפני לאורך זמן, בקופת הריאות של הליכה אדם
עלולים להרגיש אי-נחת, כאבים ו"הגבולות שרירים". אלו הן הפעולה מוכנה
וכן אמורה להיות. כאשר הליכה נוספת בפעילות שגרה ונעשה מרגע למאמץ

כדי להקל עליכם ולסייע לכם לארגן את ההליכה ולמדוד את ההישגים שלכם ניסחנו טבלת "ציונים". על פי הטבלה הזאת רצוי להגיע למינימום של 30 נקודות בכל שבוע.

מתחילים

השתדלו להתחיל בהליכה שתמשך 10 - 15 דקות ליום, 3 - 4 פעמים בשבוע. העניקו לעצמכם נקודה אחת עבור כל 2 דקות הליכה.

רמת ביניים

לכו מינימום 15 - 20 דקות ביום ארבע פעמים בשבוע. העניקו לעצמכם נקודה אחת עבור כל שלוש דקות הליכה. הקפידו על ההליכה ברמה של "קושי קל".

מתקדמים

צאו להליכה של לפחות 20 - 30 דקות ביום, ארבע פעמים בשבוע או יותר. העניקו לעצמכם נקודה אחת עבור כל ארבע דקות הליכה. הקפידו על ההליכה ברמה של מאמץ של "קושי קל".

לצורך מעקב אחרי התקדמותכם רשמו את משכי ההליכה בטבלה:

טבלת הישגים

שבוע 1	ציון	שבוע 2	ציון	שבוע 1	ציון	שבוע 1	ציון
יום א'		יום א'		יום א'		יום א'	
יום ב'		יום ב'		יום ב'		יום ב'	
יום ג'		יום ג'		יום ג'		יום ג'	
יום ד'		יום ד'		יום ד'		יום ד'	
יום ה'		יום ה'		יום ה'		יום ה'	
יום ו'		יום ו'		יום ו'		יום ו'	
שבת		שבת		שבת		שבת	
סה"כ		סה"כ		סה"כ		סה"כ	

אם נעצרת בנתיב - סו קלולו בעלע בענן קללל סל אנצעו עזילול, גולול אעזול אכאנו נכאנו



איפה הולכים בהנאה?

כדאי להתחיל להתבונן בסביבתך הקרובה וגם הרחוקה יותר, שמעבר לשכונת מגורייך, כדי לגלות דרכים ומקומות מעניינים לבקר וללכת בהם. אם אתם אוהבים לנסוע ולהכיר מקומות חדשים, כמו חופי ים, שמורות טבע, גנים ציבוריים ולאומיים אפשר לשלב את ההליכה עם הכרת המקומות האלה, תוך שהיה בחיק הטבע.

איך להיכנס למשמעת עצמית?

- התחברו לבן/בת זוג, לחברים או לקבוצת הליכה
- נצלו את זמני ההליכה והפכו אותם לזמן פנוי למחשבה ולהתרגעות
- תכננו את ההליכה שלכם מראש
- "קחו את זה בקלות", בלי לחץ ומתוך מחשבה שההליכה היא אמצעי נפלא לניצול שעות פנאי
- גלו מחדש את הסביבה שאתם הולכים בה, שימו לב לנוף, לבניינים, לאתרים היסטוריים
- תעדו את ההתקדמות שלכם - ותגמלו את עצמכם על ההישגים שלכם

של



ג'וינט ישראל אשל

יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



ייעוץ מקצועי: רות דקל, מפקחת על החינוך הגופני, משרד החינוך | עריכה לשונית: מטי מויאל | מזכירות ותיאום
הפקה: סימונה דוד | עיצוב והדפסה: Davidson Design | הפקה והוצאה לאור: טוביה מנדלסון, אשל | תרגום מאנגלית:
עודד דגן | עריכה לשונית: חסיה ביאלה | ייעוץ מקצועי: בועז גבעון, רשות הספורט משרד החינוך והתרבות
Recognition: Senior Adult Unit, Department of Health, N.S.W Australia
Compiled by: Paula Tinslay and Susanne Ruckwell, 1984

גבעת ג'וינט, ת"ד 3489, ירושלים 91034 | טל' 02-6557128, פקס 02-5662716

www.eshelnet.org.il