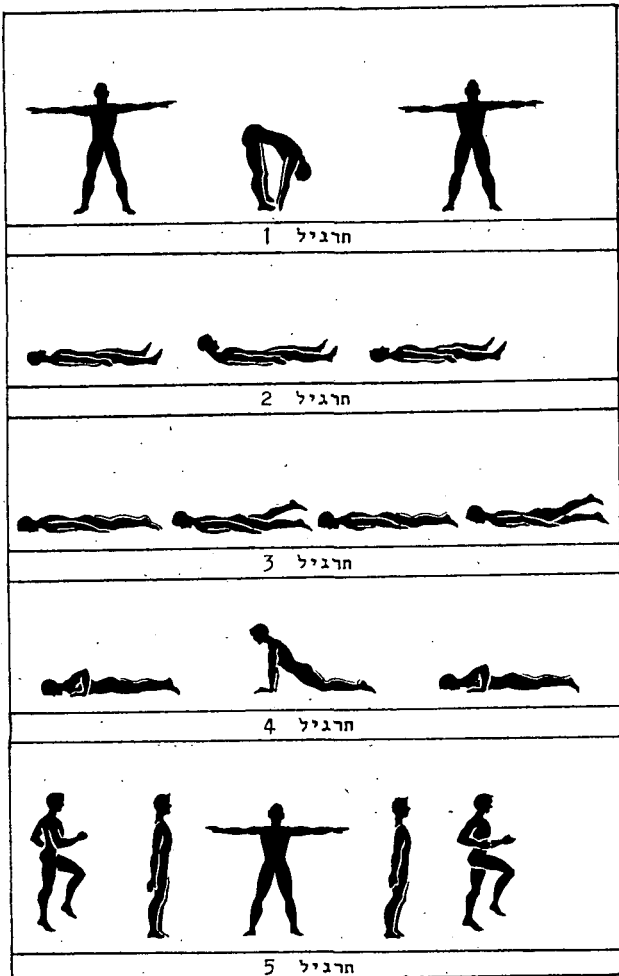


התעמל - ושמרת כושרך!

סאל נ. זהר

פירוט התרגילים

1. עמדת מוצא: עמוד בפיסוק והרם ידיים ישרות לצדדים (לא מתוחות).
הפעילות: כפוף גוף לפני כשאתה משתדל להגיע באצבעות ידיך לקרקע; הזדקף שוב בהרמת ידיך לצדדים (התרגיל: שתי כפיפות-גו לפני מטה ושתי משיכות ידיים לאחור בהזדקפות).
הסבר: בזמן הכפיפה לפני השתדל שברכיך תשארנה ישרות; אם אינך יכול לגעת בידיך בקרקע — השתדל לקרב אותן לקרקע כמה שתוכל; בהזדקפות — משוך ידיים לאחור.
2. עמדת מוצא: שכב על הגב (פרקדן) כשרגליך פשוטות (כ-40 ס"מ) והידיים חופשיות לצד הגוף.



מגיתוח מעמיק של המושג הייל טוב הוסק כי קיימים שלושה מרכיבים המאפיינים אותו: הראשון — כשירות סכנית 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) להסתגל ולבצע עבודה קשה בכל תנאי-קרקע ובתנאי אקלים למיניהם במשך זמן ממושך. כדי להשיג כושר-גופני, המתבטא בכוח, זריזות, גמישות והתמדה, יש לבצע תרגילי-גוף קשים בכל יום.

בלוחם בעל כושר-גופני טוב ימצאו התכונות הבאות: הרגשת בטחון, כושר סבילות, תוקפנות 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 הטירונות) פותרים בצורות שונות: שיעורי אימון גופני המשובצים בתכנית האימונים, מועד-דונים מיוחדים לספורט, תחרויות בענפי-ספורט שונים. מענינת 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 המישה תרגילים 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 חדי 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 תחיל להתאמן. אנו ממליצים כי תעבור משלב לשלב — מן הנמוך אל הגבוה.

הלוח המובא הנו הראשון משישה לוחות אשר יפורסמו בחוברות „מערכות" הקרובות.

להלן הסבר אופן המיוחד של התרגילים: תרגיל מס' 1 — למיתוח שרירי הגב והרגליים; 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 להפעלת האברים הפנימיים (הלב והריאות) ולתיאום מלא במערכת הנשימה וכלי-הדם, וכן לחיזוק שרירי הרגליים.

טבלת יסוד — לוח השנים בהתאם לנושך הגופני

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

- אין צורך במקום מיוחד — כל מקום, בבית ומחוצה לו, מתאים לביצוע התרגילים.
- אין צורך במתקנים ובציוד — פרט לגופך אתה, ורקע לשכיבה, דרגות-קושי שונות — הנובעות ממספר הפעמים שהנך מבצע את התרגיל.
- אין צורך במאמן ובמדריך — אתה, "אדון לעצמך" ויכול לבדוק את השגך בכל שעה שתרצה בכך.

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

תותחים - כמענה לטילים?

אכן, מציאותם של כלי-שיט כאלה בציה של קובה כבר אילצה את מיניסטריון-הציי של ארה"ב להחליט על הצבת חימוש נוסף — תותחים — בכל אותן הסיירות והפרגטות אשר, בהתאם לתמורה שהסתמנה בויונו של אגודת-מלחמה חדשות, היו כבר חמושות בטילים בלבד (כגון, הסיירות הנוודות "לונג-ביץ", "אולבני", "ציקאגו" ו"קולומבוס"). בכל הסיירות האלו יורכב, בכל צד, תותח בן 5 אינץ' ובפרגטות יוצב, בדרך-כלל, תותח בן 5 אינץ' במקומו של כן-הירכתיים לטילי "טריאר" הנ"מ. נקל להבין שאילו היו הטילים שבכלי-השיט הרוסיים החמושים בראשי-מחץ גרעיניים — כי אז היתה טמונה בהם סכנה גדולה ביותר לכל אגודת-מלחמה שהיא — "מנושאת-מטוסים ומטה", כדברי הבריטים. מניחים כי דבר זה מסביר את טענתם של הרוסים שיש בידם להשמיד, בודאות, כל אגודת-מלחמה אשר תקרב אל חופיהם כדי טוח-פגיעה.

השמאל לימין: סירות-טורפדו מדגם "קוסר" ו"אוסה", והסיירת "לונג-ביץ".

הפעילות: הרם ראשך וכתפיד מהקרקע עד שתוכל לראות את עקביו, וחזור לשכיבת פרקדן; הרגליים ישרות וצמודות לקרקע. 3. עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), ידיך לצדי הגוף הכפות לקרקע.

הפעילות: הרם ראשך ביחד עם רגל אחת לאחור; חזור על כך בחילוף רגל.

הסבר: השתדל להרים את הרגל ישרה וגבוהה ככל שתוכל, תוך סיוע על-ידי לחץ בכפות הידיים בקרקע.

4. עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), ידיך כפופות כשמרפקיהן מעלה וכפותיהן צמודות לקרקע ליד הכתפיים.

הפעילות: הרם את גופך מהקרקע באמצעות יסור הידיים כשהברכיים על הקרקע, וחזור לשכיבת אפיים.

הסבר: הגוף ישאר ישר מן הברכיים ומעלה, הידיים ישרות; יש לנגוע בחזה בקרקע בתום כפיפת-הידיים.

5. עמדת מוצא: עמוד עמידה ישרה.

הפעילות: רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע רגל שמאל בקרקע).

הסבר: בריצה תהיה הברך מורמת במקצת לפני כשהרגל מוגבהת מהקרקע כ-10 ס"מ; לאחר כל 90 ספירות-ריצה בצע 10 "ניתורי פישוק" בתנופות ידיים לצדדים; המשך בסדר זה (של 90 ספירות-ריצה ו-10 "ניתורי פישוק") עד תום מספר הפעמים הדרוש; גם הניתורים וגם הריצה מבוצעים על כריות כפות הרגליים.

האופיני ללוח ויעילותו

- הזמן לביצוע — קצר וקצוב לכל תרגיל ותרגיל, סך-הכל 11 דקות.
- חומר התרגילים — פשוט ושוה לכל נפש.

בסקירתו על עניני הציי בפני בית-הנבחרים הבריטי עמד סגן מיניסטר-הציי על הצורך להפנות תשומת-לב מיוחדת לענין "סירות-הטורפדו המנועיות" חמושות-הטילים אשר ברה"מ מפתחת מזה כמה שנים לצרכיה-היא — וגם החלה מספקת אותן לארצות כקובה, אינדונסיה ודומותיהן. "סירות-טילים" אלו נמנות עם שני דגמים: "קומר" ("יתוש"), בן 100 טון שמהירותו 40 קשר והנושא שני טילים; "אוסה" ("צרעה"), בן 160 טון שגם מהירותו 40 קשר, והנושא ארבעה טילים. ידוע כי מכל דגם הוזמנו כ-55 כלי-שיט. טוחם של הטילים כ-25 ק"מ; והם מקנים לכלי-שיט זעירים אלה עצמת-מחץ שלא היה דומה לה בעבר. כדברי סגן-המיניסטר: "כשהם חמושים בראשי-נפץ, מקובלים" — יש בהם משום איום המור על הספנות שלנו, אלא אם כן נקיים כוחות-ציי שיספיקו בשביל לטפל בהם".

