

# משהו חתרני

גלשן חדש נחת על החוף, הכירו את סאפ -  
גלשן חתירה בעמידה, הוא עוד יכה כאן גלים



או למדיטציה, או להתייחס אליה כאל פעילות חברתית בטבע. פיזיותרפסטים החלו להמליץ על חתירה על סאפ לאנשים הסובלים מפציעות, לאנשים הסובלים מפציעות ברכיים או כתפיים ואינם מסוגלים לבצע שום פעילות ספורטיבית אחרת. היום, כשתרבות הפנאי הולכת וגדלה, יש בארץ עשרות אלפים שרוכבים על אופניים כמה פעמים בשבוע. לאותם אנשים כבר יש הבנה בכל הקשור לבריאות ולשיפור היכולת האירובית שלהם. גם ענף הטריאתלון בארץ הולך ומתפתח ומדובר כבר באלפים רבים שיוצאים לאימונים משולבים בענפים שונים כמו ריצה, שחייה ורכיבה. עכשיו הספורטאים החובבים

שילוב מנצח של פעילות גופנית ושל פעילות מדיטיטיבית ויוגית. לאחר ששן כזה אתה מתמלאים באנרגיות וחיוניות לכל היום. זוהי פעילות ממכרת שמכניסה עניין וחדוש לחיים.

**מי שיכול לעמוד, יכול לחתור**

אם אתם יכולים לעמוד, אתם יכולים גם לעמוד על סאפ! קל מאוד ללמוד, קל מאוד להשתפר. כל מה שצריך זה גלשן, משוט ולצאת למים. עמדו על הגלשן, היעזרו במשוט והתחילו לחתור, ומיד תגלו שכל הדאגות והמתח נשארים מחוץ למים. ניתן לצאת לחתירה לבד, בקבוצות או עם כל המשפחה. אפשר לקחת את הסאפ לחתירה תוך חיפוש השקט והרוגע בדומה ליוגה

רוח וגלישת קייט. ענבר גילה את הלהיט החדש לפני כשנתיים בפיג'ו והוא מהר מאוד הוא הבין שזה הדבר הבא. ענבר החליט להביא לארץ את הלהיט הימי החדש ולא מזמן השיק מותג חדש של גלשני עמידה הנקראים "שיבומי", המשווקים בארץ ובעולם. הוא החל להעביר הדרכות וקבוצות חתירה בבית ינאי לנשים ולגברים. כך מגדיר ענבר את הפעילות על הסאפ: "פעילות פיזית המחברת את הגולש למים ולטבע, בלי חשש ובלו סיכון, שנותנת מקסימום תפוקה ומחיה את הנפש". לדבריו, לפתוח את הבוקר בסשן חתירה, להתחיל את היום בים ולהפעיל את כל קבוצות השרירים בגוף, להיכנס לקצב חתירה מונוטוני ולהקשיב לשקט - זה

שלא התנסה מעולם בספורט מים. לא נדרש ניסיון קודם בתחום הים או הגלים. ההיסטוריה של הכלי הזה תיקח אותנו אחורה אל א"י פולינזיה הנמצאים באוקיינוס השקט, שם שימש את ראשי השבטים ככלי תחבורה ימי רב-יוקרה. חבורה של גולשים מהוואי החליטה לפני כשלוש שנים לחזור אל המקורות ולבנות דגם דומה לכלי העתיק, אך בגרסה מודרנית יותר מבחינת החומרים שהגלשן עשוי מהם. היום ניתן למצוא גלשני עמידה המתאימים למטרות שונות - לתפיסת גלים, לחתירה למרחקים ולשתי הפונקציות גם יחד.

עמית ענבר, בעבר גולש רוח אולימפי, עוסק כיום בכל פעילות הקשורה לים - גלישת גלים, גלישת

גלשן SUP (Stand Up Paddle Board) הוא גלשן מיוחד, הגדול במידותיו מגלשן גלים. הגלישה בו מתבצעת בעזרת משוט בעל להב אחד. ניתן לחתור בו במים שקטים או לגלוש עליו בגלים סוערים.

זהו ספורט נפלא שניתן להתייחס אליו כאל כושר אירובי, חיזוק שרירים, שיפור היציבה ועבודה מעולה להצרת היקפים - אם החתירה מתבצעת במים שקטים לאורך זמן. ניתן לנתב את הפעילות לאקסטרים בחתירה בגלים סוערים, אז הפעילות תהיה אנאירובית, יחידת כושר אינטרוואלית עצמה וחיזוק שרירים. סאפ מתאים לכולם: לנשים, לילדים ולכל אדם

**לפתוח את הבוקר בסשן חתירה, להתחיל את היום בים ולהפעיל את כל קבוצות השרירים בגוף, להיכנס לקצב חתירה מונוטוני ולהקשיב לשקט - זה שילוב מנצח של פעילות גופנית ושל פעילות מדיטיטיבית ויוגית**



# משהו חתרני

קל מאוד ללמוד, קל מאוד להשתפר. כל מה שצריך זה גלשן, משוט ולצאת למים. עמדו על הגלשן, היעזרו במשוט והתחילו לחתור, ומיד תגלו שכל הדאגות והמתח נשארים מחוץ למים



יחד ובקו הסיום לדעת מי ניצח בכל קטגוריה. הטכנולוגיה מאפשרת תחרות בעלת נרשמים רבים ומענה מקצועי הוגן לכל מתחרה שנרשם לתחרות, שיוזע שיתחרה מול גולשים בעלי אותו ציוד או באותו גיל.

התחרות הראשונה באכזיב הייתה מוצלחת מאוד והגיעו אליה מתחרים רבים מכל הארץ. בכל ליגת ארומה סאפ מתקיים פסטיבל ספורט אחד גדול שבו משולבים כמה ענפים באותה הפקה, כולם שייכים לעולם הספורט והמים סאפ, שחייה במים פתוחים וקיאקים מדגם סרף סקי, דגם דומה לקיאק אולימפי. החיבור הוכח באכזיב כמוצלח מאוד והיה פשוט תענוג לראות את הדינמיקה בין כל המתחרים.

לאחר אינטגרציה כזו יתחילו שחינים וחותרי קיאקים רבים להתאמן גם בסאפ, וההפך אף הוא נכון – גולשי סאפ רבים גילו את עולם השחייה במים פתוחים וגם את עולם הקיאקים. פורמט זה יישמר לאורך כל הליגה בתקווה ליותר משתתפים בהמשך. באירוע באכזיב התחרו כ-560 שחינים, חמישה סאפים ו-55 קיאקים ■



לחתור למרחקים וכך לנצל את הגלשן ליחידת כושר אירובית תוך חיזוק שרירים או לנצל את הגלשן לתפיסת גלים בדומה לגולשי הגלים. במהלך שעת חתירה על סאפ נשרפות 700-900 קלוריות.

ספורט זה התחיל לקבל חשיפה נרחבת עם כניסתם של אתלטים מחוץ לעולם הגלישה לתחום הסאפ, וזאת במטרה למצוא דרכים חדשות לעשות Cross Training ולשמור על כושר בצורה מהנה. החתירה על סאפ מספקת אימון המשלב כמה מרכיבי כושר חשובים: סבולת לב ריאה, סבולת שריר, קואורדינציה ושיווי משקל, חיזוק שרירים ושפור הציבה.

לנשים אשר תמיד חלמו לגלוש בים ולא עשו זאת עד כה זו הדרך הקלה להתחבר אל הים באופן מושלם. החתירה בגלשן עמידה מתאימה מאוד לנשים לאחר לידה אשר מחפשות דרך מהירה להצרת היקפים ולעבודה איזומטרית מעולה על שרירי הבטן ובעיקר על בטן תחתונה.

לראשונה בארץ הוקמה ליגת סאפ תחרותית בחסות ארומה ישראל. מטרת הליגה להפיץ את תרבות הסאפ ואת היופי והקלות שבספורט בחופי הארץ, מצפון בחוף אכזיב ועד לדרום בחוף פלמחים. בכל תחרות המתחרים מוזנקים בזינוק אחד, ויש חלוקה לקטגוריות על פי סוג הגלשן, מין החותר וגילו.

יש כמה סוגים של גלשנים למטרות שונות בעולם הסאפ. יש גלשנים שמתאימים לרכיבה על הגלים ממש בדומה לגלשני גלים, רק גדולים יותר, ויש גלשנים שמיועדים לחתירה למרחק, שהם ארוכים יותר ובעלי מבנה שמאפשר זרימה חלקה במים וקצב חתירה מהיר מאוד. בליגת ארומה סאפ כל נרשם מקבל שבב אלקטרוני שבאמצעותו ניתן להזניק את כולם

המקצועיים הללו מחפשים עוד כלי אימון שיוכל לגנון את הפעילות האירובית שלהם. החתירה על הפאדל בורד בהחלט מאפשרת שיפור ואיזון של כמה מרכיבי כושר: כוח, נפח אירובי, פעילות עצמית בנפחים האנאירוביים והכי חשוב – עבודה על מרכז הגוף. לכן בשנה האחרונה אפשר היה להבחין בהצטרפות עצומה לענף של אנשים שמעולם לא גלשו או חלמו על גלישה. נפלא לראות איך אנשים שהספורט עבורם זו דרך חיים אימצו את הסאפ כפעילות משלימה לתחום הספורטיבי שלהם.

מעבר לזה, יש ספורטאים אולימפיים, כמו גולשי הרוח נמרוד משיח ולי קורזיץ, שגילו את איכות האימון בחתירה על פאדל בורד והכניסו את עבודת החתירה והגלישה על גלשן הסאפ לתכנית האימון שלהם. בשנה האחרונה ביצעו נמרוד משיח ולי קורזיץ אימונים אינטנסיביים של חתירה בגלשן סאפ למרחקים וגם בגלים, עבודה שהקנתה להם יתרון עצום. זאת תודות לעוד נפח פעילות במים, שהיא התחום העיקרי שלהם. בעיקר הודות לחתירה המאומצת הם יכולים לרדת במשקל, וזה בעצם האתגר הגדול של שניהם.

אפשר היום לראות בעולם יותר ויותר ספורטאים מענפים שונים שהופכים את החתירה על הפאדל בורד לחלק בלתי נפרד מתכנית האימון שלהם.

## מאמה וליגה

פאדל בורד, גלשן עמידה, גלשן חתירה, סאפ... ארבעת המונחים הללו מתייחסים לאותו ענף ספורט. הכוונה היא לפעילות שבה עומדים על גלשן גדול וחותרים בעזרת משוט בעל להב אחד. זהו ספורט פשוט, דומה לחתירה בקיאק, שאינו מצריך שום קואורדינציה מסובכת. ניתן