rote shahaf



מדריך מבוסס מחקר • בניית מסת שריר

המנוחה היא חלק מהאימון.

כמה לנוח בין סטים, כמה קרוב לכשל להגיע, ולמה אימון שמשאיר אותך מותשת הוא לא בהכרח אימון שבונה שריר.

1-3
חזרות ברזרבה ברוב הסטים

2-3 דק'
בתרגילים מורכבים

1-2 דק'
בתרגילי בידוד

רותם שחף • מאמנת כושר ויועצת תזונת ספורט

אימון קשה זה לא אותו דבר כמו אימון טוב

אני רואה את זה כל שבוע. מתאמנת מסיימת סט, מסתכלת על השעון, ואחרי 40 שניות כבר חוזרת למוט. כי אם נחה יותר מדי, זה מרגיש כמו בזבוז זמן. כי אם לא מזיעה ולא מתנשפת, זה כנראה לא עבד.

אבל שריר לא גדל מזיעה, מדופק גבוה או מתחושת שריפה. הוא גדל ממתח מכני, מסטים שמגיעים קרוב מספיק לכשל, ומהיכולת לחזור על זה שוב ושוב, שבוע אחרי שבוע.

במדריך הזה ריכזתי את מה שהמחקר אומר היום על זמני מנוחה, קרבה לכשל ונפח אימון, ותרגמתי את זה להחלטות שאת יכולה לקבל כבר באימון הבא.

רותם

4 משתנים שעובדים יחד: מתח מכני, קרבה לכשל, נפח אימון וזמני מנוחה. משנים אחד, והשאר זזים איתו.

1	**מה באמת גורם לשריר לגדול** 4 משתנים	3
2	**קרבה לכשל: מה זה RIR** הסולם	4
3	**חייבים להגיע לכשל?** מה המחקר מצא	5
4	**מה קורה בזמן המנוחה** ומה המחקר אומר	6
5	**לא הזמן, הנפח** הניסוי שמסביר הכל	7
6	**כמה לנוח בכל תרגיל** טבלה	8
7	**לשמור על אותו מספר חזרות?** ומתי להוריד משקל	9
8	**שריפה, מנוחה ומאמץ** מיתוסים ושילובים	10
9	**תכנון בפועל** 5 צעדים ודוגמה	11
10	**איך יודעים שהמנוחה מספיקה** ומה עוד משפיע	12
11	**דף מעקב** להדפסה	13
12	**החוקים בקצרה** ומקורות	14

מה באמת גורם לשריר לגדול?

היפרטרופיה היא עלייה בגודל השריר, בעיקר בגלל שסיבי השריר עצמם גדלים. הגורם המרכזי שמניע את זה הוא מתח מכני: הכוח שסיבי השריר מפיקים מול התנגדות.

01

מתח מכני

סיבי השריר מגויסים כדי להתמודד עם העומס, והמתח שנוצר בהם מפעיל את מסלולי האיתות שקשורים לבניית חלבון שריר.

02

קרבה לכשל

ככל שהסט מתקרב לכשל, יותר סיבים גדולים מגויסים ועובדים קשה. כאן נמצא החלק האפקטיבי של הסט.

03

נפח אימון

כמה סטים מאתגרים כל שריר מקבל בשבוע. יותר סטים איכותיים מביאים יותר גדילה, עד גבול מסוים.

04

זמני מנוחה

המשתנה שמחבר את כולם: הוא קובע עם כמה כוח תגיעי לסט הבא.

ואז מה קורה?

העומס חוזר שוב ושוב, ובתנאים של שינה, חלבון ואנרגיה מספקים, הגוף מסתגל ובונה שריר. זה תהליך של חודשים, לא של אימון אחד.

מה שמרגישות

~~שורף, מדיע, מתנשפת~~

שריפה, הזעה, דופק גבוה ועייפות בסוף האימון הם תחושות אמיתיות. אבל הן לא מודדות כמה גירוי קיבל השריר.

מה שבונה שריר

עבודה קשה מספיק, באיכות

עומס שמאתגר את השריר, סטים קרובים לכשל בטכניקה טובה, ומספיק סטים כאלה לאורך השבוע.

המטרה היא שהשריר יעבוד קשה מספיק.
לא רק שתרגישי שהאימון היה קשה.

קרבה לכשל: מה זה RIR?

RIR הוא קיצור של Repetitions In Reserve, חזרות ברזרבה. כמה חזרות נוספות היית מסוגלת לבצע בטכניקה תקינה, לפני שהייית מגיעה לכשל.

0	1	2	3	4-5
כשל	**קרוב מאוד**	**מאמץ גבוה**	**מאמץ משמעותי**	**רחוק יחסית**
אין חזרה נוספת בטווח ובטכניקה שנקבעו	נשארה חזרה אחת	נשארו שתי חזרות	נשארו שלוש חזרות	נשארו ארבע עד חמש חזרות

האזור של רוב הסטים לבניית שריר

איך מעריכים RIR בפועל

1. **שואלות את עצמך בסוף הסט**
"אם היו משלמים לי עכשיו, כמה חזרות נקיות עוד הייתי מצליחה?" זה המספר. לא כמה בא לך, כמה את מסוגלת.

2. **כשל זה בטכניקה, לא בייאוש**
הכשל הוא הרגע שבו את לא מצליחה להשלים חזרה בטווח התנועה המלא ובטכניקה שקבענו. חזרה עם גב מתעגל או חצי טווח לא נחשבת.

3. **את כנראה רחוקה יותר ממה שנדמה לך**
בסקירה של 12 מחקרים, אנשים העריכו בממוצע כחזרה אחת פחות ממה שבאמת נשאר להם. ההערכה מדויקת יותר כשהסט קרוב לכשל, עם משקל כבד, ובסטים האחרונים.

תרגיל כיול

פעם בכמה שבועות, בסט האחרון של תרגיל בידוד בטוח (כפיפת מרפקים, פשיטת ברך במכונה), תעריכי RIR, ואז תמשיכי עד הכשל. אם אמרת 2 והצלחת עוד 5, עכשיו את יודעת לכייל.

חייבים להגיע לכשל?

התשובה הקצרה: לא. אבל כדאי להתקרב אליו. שלוש סקירות מרכזיות:

Grgic · 2022 ועמיתים

כשל מול לא-כשל

15 מחקרים. בסך הכל, לא נמצא הבדל מובהק בגדילת השריר או בכוח. במתאמנים מנוסים נמצא יתרון קטן לכשל.

Refalo · 2023 ועמיתים

קרבה, לא כשל מוחלט

15 מחקרים. יתרון קטן מאוד לסטים קרובים לכשל, וכשל מוחלט לא הוסיף מעבר לזה. הקשר כנראה לא ליניארי.

Robinson · 2024 ועמיתים

ככל שקרוב יותר

מטא-רגרסיות: ככל שהסטים הסתיימו קרוב יותר לכשל, הגדילה נטתה להיות גדולה יותר. על הכוח זה כמעט לא השפיע.

איך לקרוא את זה

ב-2024 ה-RIR לא נמדד בכל סט, אלא הוערך מתוך תיאור הפרוטוקולים. לכן אין כאן מספר קסם. מה שעקבי בכל הסקירות: סטים קלים מדי מבזבזים חלק מהגירוי, ואין צורך לשבור את עצמך בכל סט.

היעד שלך לפי סוג הסט

סוג הסט	יעד RIR	למה
סטים ראשונים בתרגיל	2-3	מאמץ אמיתי, ומשאירים כוח לסטים הבאים
סטים מתקדמים	1-2	החלק האפקטיבי ביותר של התרגיל
סט אחרון בתרגיל בידוד	0-1	סיכון נמוך, עייפות כללית נמוכה, וטוב לכיול
תרגילים מורכבים כבדים	1-3	כשל בסקוואט או בדדליפט מייצר עייפות גבוהה ושובר טכניקה

את לא צריכה לשבור את עצמך בכל סט.
את צריכה שרוב הסטים שלך יהיו באמת קשים.

מה קורה בזמן המנוחה?

בסט עצים, מערכת ATP-PCr מספקת את האנרגיה המהירה. מאגרי הפוספוקריאטין (PCr) מתחדשים במנוחה, אבל לא מיד: בערך חצי חוזר בתוך כ-30 שניות, וההשלמה לוקחת כמה דקות.

~30 שנ'
כחצי ממאגרי הפוספוקריאטין חוזרים

דקות
עד שההתאוששות כמעט מלאה. החלק האחרון איטי יותר

>60 שנ'
הנקודה שמתחתיה הגדילה נטתה להיות קטנה יותר

כשהמנוחה קצרה מדי

- היכולת להפיק כוח יורדת
- מספר החזרות בסט הבא יורד
- לפעמים צריך להוריד משקל כדי להישאר בטווח
- העייפות המצטברת פוגעת באיכות הביצוע

כשהמנוחה מספיקה

- את מגיעה לסט עם רוב הכוח שלך
- שומרת על המשקל ועל הטכניקה
- מצליחה להגיע קרוב לכשל שוב
- צוברת יותר עבודה איכותית באימון

מה המחקר אומר

1

Singer ועמיתים, 2024: "Give it a rest"

סקירה ומטא-אנליזה של 9 מחקרים (19 מדידות של מסת שריר). מנוחות של יותר מ-60 שניות הראו יתרון קטן. מעבר ל-90 שניות לא נמצא יתרון נוסף ברור. היתרון קשור כנראה לכך שמנוחה ארוכה שומרת על נפח העבודה. ולא נמצא שזה משתנה אם הגיעו לכשל או לא.

2

Schoenfeld ועמיתים, 2016

21 גברים מתאמנים, 8 שבועות, תוכנית זהה. קבוצה אחת נחה דקה, השנייה 3 דקות. קבוצת 3 הדקות התחזקה יותר, ועובי השריר עלה אצלה יותר בחלק מהמדידות.

אז 90 שניות זה הגבול?

לא. רוב המשתתפים בסקירה של 2024 לא היו מתאמנים מנוסים, ויש בה רק 9 מחקרים עם פרוטוקולים שונים מאוד. 90 שניות הן לא תקרה לכל תרגיל ולכל מתאמנת. הן הנקודה שממנה, בממוצע, להאריך עוד לא הוסיף הרבה.

זה לא הזמן. זה הנפח.

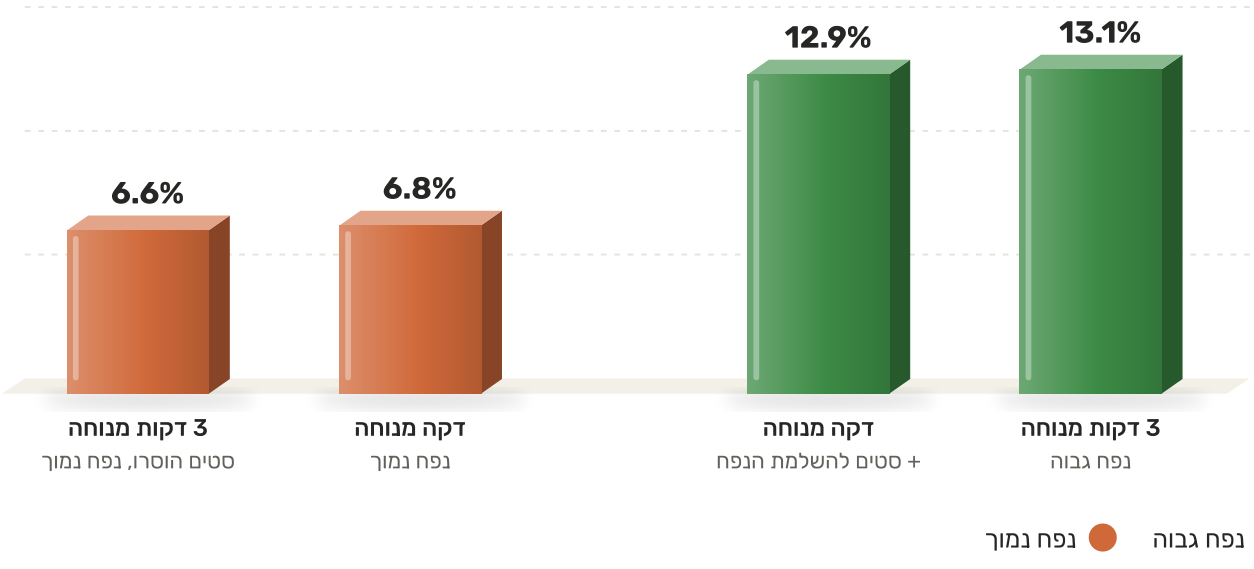
הניסוי הזה עוזר להבין למה המנוחה משפיעה. החוקרים לקחו מתאמנים לפשיטת ברך ב-80% מהמקסימום, וחילקו אותם לארבע קבוצות: שתיים נחו 3 דקות ושתיים נחו דקה. הטריק: בשתי קבוצות הם השוו את נפח העבודה הכולל.

מה זה נפח?

נפח הוא כמות העבודה שהשריר עשה: מספר הסטים, כפול מספר החזרות, כפול המשקל. למשל, 3 סטים של 10 חזרות עם 40 ק"ג הם 1,200 ק"ג של עבודה. כשמתכננות שבוע, סופרים בדרך כלל פשוט כמה סטים מאתגרים כל שריר קיבל.

עלייה בחתך השריר אחרי 10 שבועות

Longo ועמיתים, 2022. ירוק: נפח עבודה גבוה. כתום: נפח עבודה נמוך.



מה רואים

מי שנחה דקה אבל הוסיפה סטים כדי להשלים את הנפח, גדלה כמעט בדיוק כמו מי שנחה 3 דקות. ומי שנחה 3 דקות אבל עשתה פחות עבודה, גדלה כמו מי שנחה דקה.

מה זה אומר לך

מנוחה ארוכה עוזרת כי היא מאפשרת לך לעשות יותר עבודה איכותית. אם את נחה קצר, תצטרכי בדרך כלל יותר סטים כדי לקבל את אותה תוצאה.

ומה עם הכוח?

בכוח המקסימלי, המנוחה הארוכה ניצחה גם כשהנפח הושווה. כי כדי להתחזק, צריך להרים כבד בכל סט, ולזה צריך להגיע רעננה.

מחקר אחד, קטן, על שריר הארבע ראשי בלבד. הוא לא מוכיח לבד, אבל הוא מתיישב עם הסקירה של 2024.

כמה לנוח בכל תרגיל

טווחי פתיחה מעשיים, לא גבולות פיזיולוגיים. הם מבוססים על המחקר ועל הניסיון שלי, ומתכוונים לפי הביצועים שלך.

תרגיל	מנוחה	תובעני	למה
סקוואט כבד	3-5 דקות	●●●●●	מורכב, הרבה שרירים, עייפות כללית גבוהה
דדליפט / RDL	2-4 דקות	○●●●●	מורכב, תובעני לגב ולירך האחורית
היפ טראסט	2-3 דקות	○○●●●	עומס גבוה על הישבן
לחיצת חזה	2-3 דקות	○○●●●	מורכב, פלג גוף עליון
מתח / חתירה	2-3 דקות	○○●●●	מורכב, גב ויד קדמית
לחיצת כתפיים	2-3 דקות	○○●●●	מורכב, שרירים קטנים יותר
ספליט סקוואט / מכרעים	2-3 דקות	○○●●●	חד צדדי, דופק גבוה
כפיפת מרפקים	1-2 דקות	○○○●●	בידוד, שריר קטן
פשיטת מרפקים	1-2 דקות	○○○●●	בידוד, שריר קטן
הרחקת כתפיים	1-2 דקות	○○○●●	בידוד, עומס נמוך
כפיפת / פשיטת ברך	1-2 דקות	○○○●●	בידוד במכונה

מתי להאריך

הדופק עוד גבוה ואת מתנשפת. החזרות יורדות ביותר מ-2-3 בין סטים. הטכניקה נשברת בסט הבא. זה תרגיל שאת רוצה להתקדם בו בכוח.

מתי אפשר לקצר

תרגיל בידוד קטן. את מרגישה רעננה ושומרת על החזרות. את עושה סופרסט לשרירים מנוגדים. האימון מוגבל בזמן, ואת מוסיפה סט כדי לפצות.

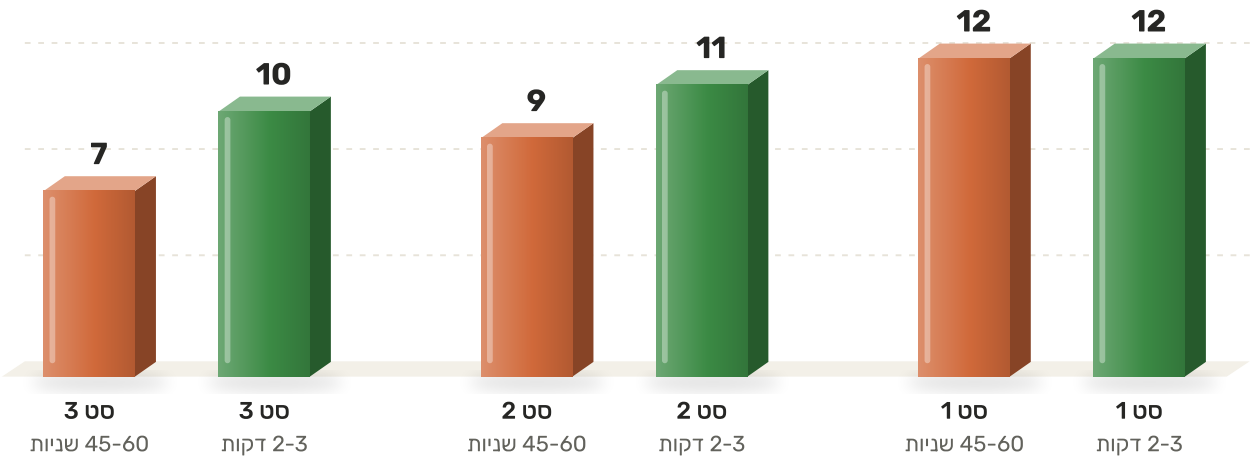
שלוש דקות על הספסל הן לא בזבוז זמן.
הן מה שמאפשר לסט הבא להיות שווה משהו.

לשמור על אותו מספר חזרות?

יש כאן בלבול בין שתי מטרות שונות: לעשות אותו מספר חזרות בכל הסטים, או לשמור על ביצועים איכותיים לאורך האימון. הן לא אותו דבר.

לחיצת חזה, 40 ק"ג, 3 סטים

נתונים להמחשה בלבד. ירוק: מנוחה של 2-3 דקות (33 חזרות). כתום: מנוחה של 45-60 שניות (28 חזרות).



יותר חזרות זה לא אוטומטית יותר שריר

אם בתרחיש הכתום כל הסטים היו קרובים לכשל, ובירוק הם היו רחוקים ממנו, אי אפשר לקבוע מי עדיף רק לפי מספר החזרות. בודקות את התמונה המלאה: חזרות, משקל, קרבה לכשל, טכניקה, וכמה סטים אפקטיביים יצאו מהאימון.

להוריד משקל כדי להגיע ל-12?

ממשיכה באותו משקל

התוכנית 3x10-12, ועשית 12, 10, 9. הירידה היא תגובה טבעית לעייפות. את עדיין בטווח (או קרוב), בטכניקה טובה ובקרבה הנכונה לכשל.

בודקת מה קרה

התוכנית 8-12, ובסט השני יצא 5-6. המנוחה קצרה מדי? המשקל כבד מדי? הצטברה עייפות מהאימון או מהשבוע?

מעלה משקל

הגעת לקצה העליון של הטווח בכל הסטים, ב-RIR שתוכנן. זה הסימן להוסיף מעט משקל באימון הבא.

אל תקריבי את איכות הסט כדי לשמור על מספר חזרות אחיד.

שריפה, מנוחה ומאמץ

המיתוס

~~כמה שיותר שורף, ככה בונה יותר~~

פעם חשבו שסטרס מטבולי (הצטברות מטבוליטים, השינוי בחומציות, תחושת השריפה) והקפיצה ההורמונלית אחרי האימון הם מנועים מרכזיים של גדילה, ולכן המליצו על 90-30 שניות מנוחה.

מה ידוע היום

שריפה מלווה אימון, היא לא מודדת אותו

הקפיצה ההורמונלית הזמנית לא נחשבת היום למנגנון שמניע גדילה. סטרס מטבולי יכול להופיע באימון אפקטיבי, אבל אין צורך לקצר מנוחה כדי לייצר אותו.

מנוחה וקרבה לכשל הן שתי החלטות נפרדות

מנוחה ארוכה	מנוחה קצרה	מנוחה ארוכה	מנוחה קצרה
RIR 1-2	RIR 1-2	RIR 5-6	רחוק מכשל
מצוין	**יכול לעבוד, לרוב עם יותר סטים**	**גירוי חלש**	**לרוב הכי פחות אפקטיבי**

אפשר לנוח 3 דקות ולעשות סט קשה מאוד. אפשר לנוח דקה ולעשות סט קשה מאוד. ואפשר לנוח 5 דקות ולעשות סט קל מדי. מנוחה ארוכה לא מחלישה את הגירוי, היא מאפשרת לך לייצר אותו שוב.

לשלב בין השיטות

לפי תרגיל

מנוחות ארוכות בתרגילים המורכבים בתחילת האימון, קצרות יותר בתרגילי הבידוד בסוף. ובסטים האחרונים מתקרבות יותר לכשל.

סופרסטים חכמים

סקירה מ-2025 (19 מחקרים) מצאה שסופרסטים בונים שריר וכוח כמו סטים רגילים, בפחות זמן. שרירים מנוגדים (יד קדמית ויד אחורית) עובדים מצוין. שני תרגילים לאותו שריר מורידים את הנפח ומעייפים יותר.

איך מתכננות בפועל

הפרוטוקול שאני משתמשת בו כשאני בונה תוכנית אימונים:

1. **בחירת עומס**
   משקל שמאפשר לך לעבוד בטווח החזרות שנקבע, בטכניקה ובטווח תנועה מלאים.

2. **קרבה לכשל**
   רוב הסטים ב-1-3 RIR.

3. **מנוחה**
   2-3 דקות בתרגילים מורכבים, 1-2 דקות בבידוד. מתאימות לפי הביצועים.

4. **מעקב**
   רושמות משקל, חזרות ו-RIR בכל סט. באפליקציה או בדף המעקב.

5. **התקדמות**
   הגעת לקצה העליון של הטווח בכל הסטים, ב-RIR שתוכנן? מוסיפות מעט משקל.

דוגמה: היפ טראסט, 3 סטים של 10-12

סט	משקל	חזרות	RIR	מנוחה
1	60 ק"ג	12	3	2.5 דקות
2	60 ק"ג	11	2	2.5 דקות
3	60 ק"ג	10	1	סיום

למה זה פרוטוקול מצוין

לא עשתה 12 בכל הסטים, לא הגיעה לכשל מוחלט, ולא קיצרה מנוחה כדי להרגיש שהאימון עבד. כל סט היה מאתגר, המשקל נשמר, והטכניקה נשארה נקייה. בפעם הבאה היא תנסה 12, 12, 11 עם אותו משקל.

איך יודעים שהמנוחה מספיקה?

במקום להסתמך רק על הטיימר, תסתכלי על ארבעה סימנים:

01

שמירה על ביצועים

החזרות יורדות בצורה חדה בין סטים? בדקי אם המנוחה קצרה מדי.

02

שמירה על טכניקה

מקצרת טווח, משנה מנח, מפצה עם שרירים אחרים? כנראה לא התאוששת מספיק.

03

שמירה על עומס

נאלצת להוריד משקל בכל סט? בדקי אם זו עייפות מצטברת או מנוחה חסרה.

04

כשל שרירי או כללי?

בסקוואט את עוצרת כי נגמר האוויר, לא כי הרגליים נגמרו? מאריכות מנוחה, לא מורידות משקל.

מה עוד משפיע על בניית השריר

משתנה	נקודת פתיחה
נפח שבועי	בערך 10 סטים מאתגרים לשריר בשבוע, ומתאימים אישית. יותר נפח מביא בדרך כלל יותר גדילה, עם תועלת שהולכת וקטנה
תדירות	לפחות פעמיים בשבוע לכל קבוצת שרירים, לרוב 2-3
עומס	טווח רחב של משקלים בונה שריר, כל עוד הסט מגיע קרוב לכשל
טווח תנועה	הטווח המלא שאת מבצעת בשליטה
התקדמות	מוסיפות בהדרגה חזרות או משקל
תזונה	מספיק חלבון ומספיק אנרגיה. בגירעון גדול קשה יותר לבנות
התאוששות	שינה, ניהול עומס ומנוחה בין אימונים

10 סטים בשבוע הם לא מספר קסם. זו נקודת ייחוס: יש מתאמנות שיתקדמו עם פחות, ויש שיצטרכו יותר.

רושמות, לא מנחשות

תרגיל אחד לשורה. אחרי כל סט: משקל, חזרות ו-RIR. בסוף השבוע מסתכלות אם המנוחה שמרה על הביצועים.

תרגיל	משקל	סט 1 חזרות / RIR	סט 2 חזרות / RIR	סט 3 חזרות / RIR	סט 4 חזרות / RIR	מנוחה	הערה

RIR 0 כשל **1** עוד חזרה **2** עוד שתיים **3** עוד שלוש **4+** רחוק • ירידה של יותר מ-2-3 חזרות בין סטים? נסי להאריך מנוחה

החוקים בקצרה

1
לנוח מספיק
כדי לשמור על הביצועים. בתרגילים מורכבים 2-3 דקות ויותר, בבידוד 1-2.

2
רוב הסטים ב-1-3 RIR
קשה באמת, אבל לא כשל בכל סט.

3
חזרות יכולות לרדת
לא חייבים אותו מספר בכל הסטים. נשארות בטווח, בטכניקה טובה.

4
לא מקצרות בשביל התחושה
דופק, זיעה ושריפה הם לא המדד.

5
מנוחה קצרה? עוד סט
אם הזמן לוחץ, מפצות בנפח.

6
מודדות התקדמות
משקלים וחזרות לאורך שבועות, לא כמה את מותשת בסוף.

רוצה לדעת אם את באמת קרובה לכשל?

צלמי את הסט האחרון בתרגיל, כתבי לי את המשקל ואת ה-RIR שהערכת, ותשלחי לי. אגיד לך אם היית קרובה כמו שחשבת, ואיך לכייל את המנוחה בתוכנית שלך.

לשליחה בוואטסאפ

המקורות

1. Singer A et al., 2024. Give it a rest: a systematic review with Bayesian meta-analysis on the effect of inter-set rest interval duration on muscle hypertrophy. Front Sports Act Living 6:1429789
2. Robinson ZP et al., 2024. Exploring the dose-response relationship between estimated resistance training proximity to failure, strength gain, and muscle hypertrophy: a series of meta-regressions. Sports Med 54:2209-2231
3. Refalo MC et al., 2023. Influence of resistance training proximity-to-failure on skeletal muscle hypertrophy: a systematic review with meta-analysis. Sports Med 53:649-665
4. Grgic J et al., 2022. Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy. J Sport Health Sci 11:202-211
5. Longo AR et al., 2022. Volume load rather than resting interval influences muscle hypertrophy during high-intensity resistance training. J Strength Cond Res 36:1554-1559
6. Schoenfeld BJ et al., 2016. Longer interset rest periods enhance muscle strength and hypertrophy in resistance-trained men. J Strength Cond Res 30:1805-1812
7. Halperin I et al., 2022. Accuracy in predicting repetitions to task failure in resistance exercise: a scoping review and exploratory meta-analysis. Sports Med 52
8. Zhang X et al., 2025. Superset versus traditional resistance training prescriptions: a systematic review and meta-analysis. Sports Med
9. Pelland JC et al., 2025. The resistance training dose response: meta-regressions exploring the effects of weekly volume and frequency on muscle hypertrophy and strength gains. Sports Med
10. Bernárdez-Vázquez R et al., 2022. Resistance training variables for optimization of muscle hypertrophy: an umbrella review. Front Sports Act Living 4:949021
11. Currier BS et al., 2023. Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. Br J Sports Med 57
12. ACSM, 2026. Position Stand: Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults. Med Sci Sports Exerc
13. McMahon S, Jenkins D, 2002. Factors affecting the rate of phosphocreatine resynthesis following intense exercise. Sports Med 32

על איכות הראיות: רוב המחקרים על מנוחה וקרבה לכשל נעשו במדגמים קטנים, ובהרבה מהם השתתפו יותר גברים מנשים ויותר מתחילים ממתאמנים מנוסים. לכן ההמלצות כאן הן נקודת פתיחה מבוססת ראיות, ולא נוסחה אחידה לכל מתאמנת. המדריך הוא מידע כללי ואינו תחליף לייעוץ רפואי. בפציעה, בהריון או במצב רפואי, התייעצי עם איש מקצוע.