



אימונים לשיפור הכוח - יחיאל (חיליק) שטרן

מטרת האימונים שיפורטו היא לשפר את היכולות בתרגילי ההתנגדות (כוח), העלאת מסת השריר, חיזוק הגוף והביטחון העצמי. האימונים יהיו מגוונים ובמבט כולל יחזקו את כל הגוף בצורה מאוזנת ובריאה. אשתדל לתת מספר אפשרויות לגון ולהתאים את האימונים לרמות השונות. גם בתוכנית זו המטרה היא קודם כל לייצר התמדה והרגלים של אימון ואורח חיים בריא.

התוכנית הזו היא כללית ולא בהתאמה אישית ולכן מהווה המלצה בלבד!
יש לוודא כשירות גופנית ורפואית לביצוע התוכנית, במקרה הצורך להתייעץ עם רופא!

הסבר וכללים מנחים:

1. תקשיב לגוף שלך - אל תדחוק אותו לקצה ואם צריך תוותר על האימון.
2. תקפיד על חימום בתחילת האימון. החימום צריך לכלול העלאת הדופק וקצב הנשימה, סיבובי מפרקים, תרגילי תנועתיות והכנה ספציפית לאימון בהתאם למגבלות/יכולות האישיות. החימום יעזור לך להוציא את המירב מהאימון ויכין אותך פיזית וגם נפשית לקראת המאמץ. תשקיע!
3. תמיד תקפיד על טווחי תנועה מלאים וטכניקה טובה. נכון, השיפור יהיה יותר איטי אבל הרבה יותר איכותי.
4. בכל אימון יוגדרו כמות החזרות, הסטים והעצימות של כל תרגיל וכמובן גם זמני מנוחה מתאימים. אם צריך תשנו בהתאם ליכולת.
5. נצלו את זמני המנוחה להתאושש, נערו ידיים ורגליים, שתו קצת מים, תסדירו נשימה ותהיו מוכנים לסט הבא.
6. שים לב! חשוב לשתות מים ולאכול אוכל מזין במהלך כל היום. תשתדל לא להתאמן על בטן ריקה - תאכל ותשתה משהו קטן כ-20 דקות לפני האימון. חבל לסבול כי אתה חסר אנרגיות. **ולא! אימון על בטן ריקה לא שורף יותר שומן!** למה? תבוא לשיעורים ותלמד!
7. בסוף האימון אין צורך לבצע מתיחות, אלא רק סיבובי ידיים ורגליים להרפיה והזרמת הדם. **למה?** תבואו לשיעורים ותדעו!



8. אם אתה משלב גם אימוני ריצה, אישית אני ממליץ להפריד את האימונים ולבצע יום ריצה-יום כוח. אם אתה יכול וזה מרגיש לך בסדר אז אפשר לשלב ולא משנה איזה אימון ראשון.
9. לא מומלץ להתאמן בימים עוקבים, למשל: ראשון ושני. עדיף שיהיה יום מנוחה/ריצה בין אימוני כוח. בנוסף, ממליץ להשאיר יום אחד בשבוע בו אתה לא מתאמן בכלל - ככה הגוף יתאושש ותגיע מוכן לאימון הבא.

אימון 1 - טבטה:

4 דקות עבודה: 8 תרגילים, כל תרגיל יבוצע 20 שניות ואז 10 שניות מנוחה. בסוף הסבב, דקה מנוחה ואז ניתן לבצע עוד סבבים בהתאם ליכולת והזמן.

רשימת התרגילים: 1) מתח/חתירה. 2) לאנג' רגל ימין. 3) לאנג' רגל שמאל. 4) שכיבות סמיכה. 5) הרמות אגן. 6) סקווט. 7) כפיפות בטן. 8) סופרמן.

אימון 2 - סטים:

בכל תרגיל נבצע 2 סטים. הראשון קרוב ל-100% יכולת = MAX, השני 50% ממה שהצלחנו בסט הראשון.

רשימת התרגילים: 1) שכיבות סמיכה. 2) הרמות אגן כל רגל בנפרד. 3) מתח/חתירה. 4) סקווט.

תרגילי בטן-גב יבוצעו בסט אחד ברצף: 6) כפיפות בטן אלכסונים. 7) זוקפי גב בשכיבה על הבטן. 8) פלאנק עם הרמות ידיים.

אם יש שאלות, אני זמין בוצאפ 0544434722 9:00-20:00

בהצלחה - תן בראש!