

## אימון אינטרוולים

מטרת אימון האינטרוולים היא שריפת קלוריות מירבית לא רק במהלך האימון אלא גם אחריו. יש לבצע את כל התרגילים עם עוצמה גבוהה.

אימון האינטרוולים מורכב מ-5 תרגילים וקפיצות jumping jacks בתחילת האימון, בין כל תרגיל ותרגיל ובסיומו.

### מערך האימון:

חימום קצר: מתיחות וסיבובי מפרקים.

מתחילים עם jumping jacks – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם תרגיל 1 סקוואטים – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם jumping jacks – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם תרגיל 2 לאנצ'ים – 30 חזרות (15 חזרות לכל רגל).

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם jumping jacks – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם תרגיל 3 כפיפות מרפקים – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם jumping jacks – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

**ליווי אישי – תוכנית אימונים**

ממשיכים עם תרגיל 4 שכיבות סמיכה – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם jumping jacks – 30 חזרות.

מנוחה – 10 שניות.

ממשיכים עם תרגיל 5 פלאנקים – 30 שניות פלאנק רגיל + 30 שניות פלאנק צדי ימין + 30 שניות פלאנק צדי שמאל.

מסיימים עם jumping jacks – 30 חזרות.

### הסבר על התרגילים:

אני מציעה לך 5 תרגישים פשוטים וכיפיים לביצוע ומאוד אפקטיביים: סקוואטים, לאנצ'ים, כפיפות מרפקים, שכיבות סמיכה ופלאנקים.

לפני ביצוע התרגיל עליך לקרוא ולהבין היטב את הנחיות הביצוע כדי לבצע אותו נכון. ככל שתבצעי את התרגיל נכון יותר כך האפקטיביות שלו תהיה גבוהה יותר והסיכוי להיפצע קטן יותר.

## קפיצות jumping jacks

מטרת ביצוע: העלאת דופק

הנחיות ביצוע:

1. התחילו בעמידה רגילה עם פישוק ברוחב האגן.
2. ביצעו קפיצה כאשר רגליים נפתחות לפיסוק רחב והידיים עולות למעלה.
3. ביצעו קפיצה נוספת כאשר פישוק בין הרגליים נסגר והידיים חוזרות לצדי הגוף.
4. חזרו על התרגיל שוב ושוב.
5. חשוב לשמור על בטן אסופה וגו ישר.



## תרגיל 1: סקוואט

אזור הגוף שמתחטב: ישבן, רגליים

הנחיות ביצוע:

1. התחילו בעמידה רגילה עם פישוק ברוחב האגן.
2. החלו בירידה, אותה יש לבצע בדיוק כמו שמתיישבים על כיסא כך שהישבן הוא זה שמוביל את התנועה.
3. יש לשים לב שהבהונות פונות קדימה (ולא לצדדים) ושהברכיים לא קורסות כלפי פנים.
4. יש להפעיל את שרירי הבטן לאורך כל התרגיל.



## תרגיל א1: פליה (סקוואט לנשים עם כאבי ברכיים)

אזור הגוף שמתחטב: ישבן, רגליים

הנחיות ביצוע:

1. התחילו בעמידה רגילה עם פישוק ברוחב האגן. הבהונות ב-45 מעלות כלפי חוץ.
2. החלו בירידה, אותה יש לבצע בדיוק כמו שמתיישבים על כיסא - כך שהישבן הוא זה שמוביל את התנועה. הברכיים נפתחות הצידה.
3. יש לשים לב שהברכיים לא קורסות כלפי פנים.
4. יש להפעיל את שרירי הבטן לאורך כל התרגיל.



**ליווי אישי – תוכנית אימונים**

## תרגיל 2: לאנצ'ים

אזור הגוף שמתחטב: ישבן, רגליים

הנחיות ביצוע:

1. התחילו בעמידה עם רגליים צמודות והקפידו לשמור על גב זקוף. שלחו רגל ימין לאחור והחלו לרדת למטה עם משקל הגוף. תוך כדי הוצאת אוויר דיחפו את הרצפה וחיזרו למצב העמידה ההתחלתי.
2. אותו תרגיל ביצעו עם רגל שמאל.
3. יש להקפיד על כפיפה נכונה במפרק הברך (90 מעלות), הרגל הקדמית והרגל האחורית. יש להקפיד על כך שמשקל הגוף יישאר במרכז ולא ינוע קדימה לעבר הברך הקדמית. יש להקפיד על כך שהעקב של הרגל הנשלחת לאחור ולא יורד למטה אלא נשאר באוויר.
4. יש לשים לב שהגב אינו מוטה לפנים או לאחור, יש לשמור על עמוד השדרה ישר. יש להפעיל את שרירי הבטן לאורך כל התרגיל.



## תרגיל 3: כפיפות מרפקים

אזור הגוף שמתחטב: יד אחורית

הנחיות ביצוע:

1. שבו על קצה של כיסא או ספסל או רצפה כשהברכיים כפופות ב-90 מעלות וכפות הידיים מונחות על המושב / הרצפה, רחבות מרוחב האגן.
2. שמרו על ברכיים צמודות.
3. הרימו את הישבן ושמרו אותו באוויר, הרחק מהמושב / הרצפה. כופפו את המרפקים כדי להנמיך את הגוף כלפי מטה ואז העלו אותו חזרה.
4. שמרו על מרפקים צרים ככל האפשר.



## תרגיל 4: שכיבות סמיכה

אזור הגוף שמתחטב: חזה

הנחיות ביצוע:

1. כרעו על מחצלת, מגבת או רצפה. הניחו שתי ידיים לפניכם, קצת יותר מרוחב הכתפיים. הניחו את הברכיים רחוק יותר מקו הירכיים והעבירו משקל לפניכם, לעבר הזרועות. שמרו על שרירי בטן אסופים והרימו את השוקיים מהרצפה.
2. לחצו את בית החזה לכיוון הרצפה, כך שקו אמצע החזה יהיה בין האגודלים. שמרו על בטן חזקה ומרפקים מכופפים לכיוון הצדדים. הנמיכו את האגן למטה מבלי לשקוע עם הישבן, כך שהגוף יצור קו ישר בין הברכיים לחלק העליון של הראש.
3. דחפו את הרצפה וישרו את הזרועות חזרה לנקודת המוצא.
4. למתקדמים יותר: העמידה היא על הבהונות ולא על הברכיים.



רמה של מתחילים:



רמה של מתקדמים:



ליווי אישי – תוכנית אימונים

## תרגיל 5: פלאנק

אזור הגוף שמתחטב: כל השרירים, בעיקר שרירי בטן

הנחיות ביצוע:

1. פלאנק רגיל - פלאנק או תנוחת הקרש, היא מצב סטטי בו שתי הרגליים מיושרות לאחור, קצת יותר מרוחב האגן ומשקל הגוף מחולק באופן שווה בין הרגליים והזרועות, תוך שהבטן אסופה.
2. פלאנק צדי ימני - פלאנק על המרפק הימני, מרימים את המותן הימנית למקסימום ומאריכים את המותן השמאלית. מחזיקים במצב סטטי.
3. פלאנק צדי שמאלי - פלאנק על המרפק השמאלי, מרימים את המותן השמאלית למקסימום ומאריכים את המותן הימנית. מחזיקים במצב סטטי.

