

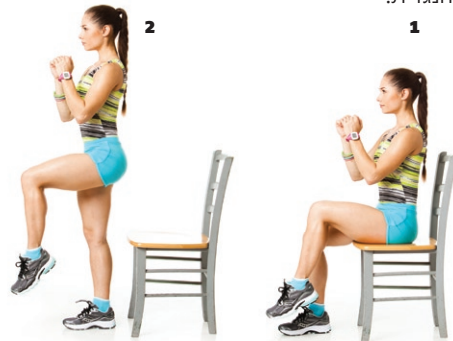
1

קימה וישיבה על רגל אחת

המטרה: חיזוק שרירי הישבן והירכיים

מספר הסטים: 3 מספר החזרות: 15/12/10 (בכל רגל)
מנוחה בין הסטים: 45 שניות

1. שבו על שרפרף, על שולחן נמוך או על כיסא ונתקו כף רגל אחת מהרצפה, הידיים כפופות בגובה החזה, הגו זקוף, הבטן מהודקת, המבט קדימה.
2. קומו למצב של עמידה על רגל אחת, הגו ישר והבטן אסופה, ורדו בצורה איטית ומבוקרת חזרה לישיבה.
3. סיימו את מספר החזרות המבוקש ברגל אחת ועברו לרגל הנגדית.



2

ניתוק הישבן מהרצפה

המטרה: חיזוק שרירי הישבן והירך האחורית

מספר הסטים: 4 מספר החזרות: 15 (בכל רגל)
מנוחה בין הסטים: 45 שניות

1. שכבו על הגב, רגל אחת כפופה, הרגל השנייה באוויר ניצבת לרצפה, כפות הידיים מאחורי הראש.
2. הרימו את האגן מהרצפה עד ליצירת קו ישר בין ירך הרגל התחתונה לבטן.



3

ניתוק רגליים בפלאנק

המטרה: חיזוק שרירי הישבן, הבטן, חגורת הכתפיים והזרוע האחורית

מספר הסטים: 4 מספר החזרות: 60/50/40/30
מנוחה בין הסטים: 45 שניות

1. התחילו במצב של פלאנק על כפות הידיים. הגוף ישר כ"סרגל", הבטן אסופה, הכתפיים משוחררות ורחוקות מהאוזניים, הצוואר והראש בהמשך לעמוד השדרה.
2. נתקו רגל אחת ישרה מהרצפה והרימו אותה לגובה של כ"מ מהרצפה, תוך שמירה על גוף יציב, אגן סטטי, בטן אסופה וכתפיים משוחררות.
3. חזרו לעמדת המוצא ובצעו ברגל הנגדית.



4

הרחקת ירך בפלאנק צדי

המטרה: חיזוק שרירי הירכיים, הישבן, והשרירים הצדדיים בבטן

מספר הסטים: 3 מספר החזרות: 15 (בכל צד)
מנוחה בין הסטים: 45 שניות

1. התחילו במצב של פלאנק צדי על המרפק, היד השנייה מונחת על המותן או על הרצפה לפני הבטן, הגוף ישר כ"סרגל", הבטן אסופה, הכתפיים משוחררות.
2. הרימו את הרגל העליונה ישרה עד לסוף טווח התנועה, תוך שמירה על גוף ישר ויציב, בטן אסופה וכתפיים משוחררות, וחזרו לעמדת המוצא.



תרגיל 1 ביום

שיסדר לכם ישבן מורם ומעוצב ב־30 יום



הנה הצעה מפתה במיוחד לגוף חזק וחטוב: תוכנית אימונים שתדרוש מכם לבצע רק תרגיל אחד ביום. זה הכל. אם תתמידו בה, כבר בסוף החודש תראו תוצאות. התרגילים יעבדו על כל שרירי הגוף, ובכל חודש יהיה דגש על נושא אחר. ביצוע האימונים בצורה עקבית יביא לחיזוק השרירים, לשיפור הגמישות וסבולת לב-ריאה ויגרום למראה גוף שרירי ומעוצב.

איך זה עובד: בכל חודש יהיו 3-5 תרגילים, בכל שבוע 6 ימי אימון. אתם תצטרכו לבצע תרגיל אחד ביום בצורת סבב. לדוגמה: אם יש 3 תרגילים באימון, מבצעים אותם בזה אחר זה בימים ראשון, שני, שלישי וביום רביעי מתחילים סבב חדש.

רמת התרגילים: בינונית ומעלה

קהל היעד: מתקדמים

תוכנית האימונים החודשית שלי:

שבת	א	ב	ג	ד	ה	ו
	1	2	3	4	1	2
	3	4	1	2	3	4
	1	2	3	4	1	2
	3	4	1	2	3	4