

מנטה צ'אלנג'

חושבים שאתם בכושר שיא? בטוחים שאתם FIT בטירוף?

זה הזמן להוכיח את זה. מגדין "מנטה" משיק את "מנטה צ'אלנג'", אתגר הכושר הגדול שיעמיד את היכולות הגופניות שלכם למבחן אמיתי. רוצים להשיג ציון 100? תתחילו להתאמן!

והראשונה לעבור את האתגר היא לא אחרת מאשר מיכל הקטנה

צילום: אוהד רומנו + סגנון: גיא סילברמן



**המאמן
המאתגר**

שרון פורטנוי, בן 33, בוגר קורס מאמני כושר במכון וינגייט, בוגר קורס תזונת ספורט מטעם קמפוס שיאים באוניברסיטת תל אביב ובוגר קורסי קינסיוולוגיה ושיפור היציבה אצל גיל זולברג ויואל שמואלי. בעלים של סטודיו פרטי לאימונים אישיים בתל אביב וכותב את בלוג האימונים "קוויקי".



**1. המדד:
מהירות**
המבחן: ריצת
100 מטר
(ספרינט)

דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
פחות מ-18 שניות	18-21 שניות	21-24 שניות	יותר מ-24 שניות

אז מה זה בעצם מנטה צ'אלנג'? מבחן כושר מיוחד שבנינו במטרה לבדוק את רמת הכושר שלכם. המבחן כולל מרכיבי כושר רבים: החל במהירות, דרך זריזות, כוח מתפרץ, סבולת שריר וכלה בגמישות. במילים פשוטות, כדי להשיג ציון כולל טוב במבחן הזה, אתם צריכים להיות חזקים בכל המדרגים. אם לדוגמה אתם חזקים אך ורק במרכיב הכוח ונוטים להזניח מרכיבי כושר אחרים, תוכלו להפגיש במדרג הזה, אבל לדשדש במדרגים אחרים כמו מהירות, זריזות וגמישות.

איך בנוי המבחן?

המבחן כולל עשרה תרגילים שכל אחד מהם כוחן מודר אחר של כושר. בכל תרגיל אפשר להשיג מקסימום 10 נקודות ומינימום 2.5 נקודות (התוצאה מחולקת לארבע דרגות, מ-2.5 נקודות לתוצאה הכי פחות טובה ועד 10 נקודות לתוצאה הטובה ביותר). המטרה היא לנסות ולהשיג את מרב הנקודות כשהתוצאה המקסימלית הכוללת במבחן היא 100 נקודות.

מה עוד? אף על פי שאנחנו בעד שוויון בין המינים, נאלצנו לבנות שני מבחנים נפרדים לנשים ולגברים.



דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
יותר מ-1.80 מטרים	1.60-1.80 מטרים	1.40-1.60 מטרים	פחות מ-1.40 מטרים

2. המדד: כוח מתפרץ

המבחן: קפיצה לרוחק מהמקום



8. המדד: סבולת שריר

המבחן: ניתורים על חבל

מנתרים עם שתי הרגליים, הספירה תתבצע כשהחבל עובר מתחת לרגליים.

דירוג התוצאה:

מצוין
יותר מ-200 חזרות
טוב
100-200 חזרות
בינוני
50-100 חזרות
חלש
פחות מ-50 חזרות

6. המדד: כוח גוף תחתון

המבחן: הליכת מכרעים

הולכים בצעדים גדולים, ובכל צעד כורעים ברך עד לנגיעת הברך האחורית ברצפה.



דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
יותר מאורך מגרש כדורסל (28 מטר)	3/4 מגרש עד מגרש שלם	1/2 מגרש עד 3/4 מגרש	פחות מ-1/2 מגרש

7. המדד: כוח (שרירי בטן) המבחן: פלאנק סטטי על המרפקים



דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
יותר מ-2 דקות	120-60 שניות	60-30 שניות	פחות מ-30 שניות



5. המדד: כוח גוף עליון (גב)

המבחן: החזקה סטטית במוט מתח

נתלים על מוט המתח כשהסנטר מוחזק כל הזמן מעליו, כפות הידיים מופנות כלפי הגוף.

דירוג התוצאה:

מצוין
יותר מ-60 שניות
טוב
60-40
בינוני
40-20
חלש
פחות מ-20

3. המדד: זריזות

המבחן: שש על שש

מונסים לעבור בזמן הקצר ביותר מרחק של שישה מטרים על ידי ריצה ושינוי כיוון מהירים, 6 פעמים הלך וחזרה.



דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
פחות מ-28 שניות	31-28 שניות	34-31 שניות	יותר מ-34 שניות

4. המדד: כוח גוף עליון (חזה+כתפיים)

המבחן: שכיבות סמיכה

(המפתח בין הידיים גדול מעט מקו הכתפיים).



דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
יותר מ-20 חזרות	20-10 חזרות	10-5 חזרות	מתחת ל-5 חזרות

9. המדד: סבולת לב-ריאה במאמץ עצים

המבחן: ברפי (סמוך-קום)

מנתרים תוך הרמת הידיים, בנחיתה מורידים את הידיים אל הרצפה, שולחים את הרגליים לאחור ומבצעים שוב.



דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
יותר מ־20 חזרות	10-20 חזרות	5-10 חזרות	פחות מ־5 חזרות



10

המדד: גמישות גוף אחזרי

המבחן: עמידה ברגליים ישרות - כפיפה לפניים

דירוג התוצאה:

מצוין	טוב	בינוני	חלש
נגיעת כף יד מלאה בקרקע	נגיעת יד בקרקע	נגיעת יד בכף הרגל	נגיעת יד בשוק



הציון של מיכל: 95

יצאה גדולה

תוצאות מבחן המנטה צ'אלנג' של מיכל הקטנה

"כל מה שעניין אותי זה לעבור בציון מצוין", מכריזה מיכל. "אני חייבת לומר שחשבתי שזה אימון קליל, והופתעתי. התבאסתי מהחלק של הגמישות והרגשתי שאני אגמור את עצמי. בשורה התחתונה, המנטה צ'אלנג' לימד אותי שהכל תלוי בי. אין דבר כזה לא יכולה".

ריצת 100 מטר

19.72 שניות | 7.5 | טוב

קפיצה לרוחק מהמקום

1.90 מטר | 10 | מצוין

שש על שש

27.01 שניות | 10 | מצוין

שכיבות סמיכה

21 חזרות | 10 | מצוין

מתח סטטי

1:02 שניות | 10 | מצוין

הליכת מכרעים

יותר מאורך מגרש כדורסל

(28 מטר) | 10 | מצוין

פלאנק סטטי

2:03 דקות | 10 | מצוין

ניתורים על חבל

202 חזרות | 10 | מצוין

ברפי

21 חזרות | 10 | מצוין

גמישות

נגיעת יד בקרקע | 7.5 | טוב

בחודש הבא מבחן המנטה צ'אלנג' לגברים