



## תרגיל 1 ביום

תוכנית האימונים שתסדר לכם  
גוף חזק ויציב ב־30 יום

**ה**נה הצעה מפתה במיוחד לגוף חזק וחסוב: תוכנית אימונים שתדרוש מכם לבצע רק תרגיל אחד ביום. זה הכל. אם תמידו 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 לבריאה 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  
**אביזרים:** מזרן, בלון  
**הערות:** מומלץ לבצע יחפים

**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

1

### סקווט עם רגל אחת על בלון

**המטרה:** חיזוק שרירי הרגליים והישבן

**מספר הסטים:** 3 **מספר החזרות בכל סט:** 10/12/15  
**לכל רגל מנוחה בין הסטים:** 45 שניות

1. התחילו מעמידה זקופה בפישוק קל, הזרועות בגובה החזה, והניחו כף רגל אחת על בלון.
2. רדו לסקווט כפי יכולתכם בלי לפוצץ את הבלון. הברכיים אינן עוברות את קו אצבעות הרגליים, הגו ישר, הבטן מהודקת, בית החזה פתוח והכתפיים משוחררות.
3. עלו חזרה ובצעו פעם נוספת.



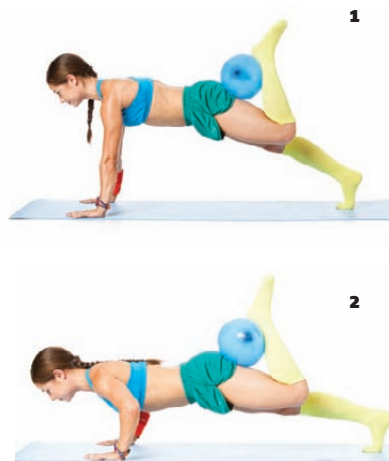
3

### שכיבות סמיכה, רגל אחת חובקת בלון

**המטרה:** חיזוק שרירי הירך, בטן, חזה, זרוע אחורית

**מספר הסטים:** 3 **מספר החזרות בכל סט:** 6/8/10 (לכל רגל)  
**מנוחה בין הסטים:** 45 שניות

1. התחילו מפלאנק על כפות הידיים כשברך רגל אחת כפופה וחובקת את הבלון.
2. רדו לשכיבת סמיכה תוך שמירת הירך הכפופה בקו הישר. היזרה לא לפוצץ את הבלון ושמרו שלא יברח. בעת הירידה הגוף ישר כסרגל, הבטן מהודקת, הכתפיים משוחררות.



2

### פלאנק סטטי עם בלון

**המטרה:** חיזוק שרירי הבטן וחגורת הכתפיים

**מספר הסטים:** 4 **משך ביצוע בכל סט:** 25/30/35/40  
**שניות מנוחה בין הסטים:** 45 שניות

החזיקו את הגוף במצב פלאנק סטטי על המרפקים כשהבלון ממוקם מתחת לבטן התחתונה. המטרה: לסיים את הסט בלי לפוצץ את הבלון. בעת הביצוע הקפידו על נגיעה רצופה של הבלון ברצפה ובבטן, הגוף ישר כסרגל, הבטן מהודקת, הכתפיים משוחררות.



4

### גשר מעל בלון והרמת רגליים לסירוגין

**המטרה:** חיזוק שרירי הירך האחורית, ישבן, בטן, גב

**מספר הסטים:** 3 **מספר החזרות בכל סט:** 20/22/25  
**מנוחה בין הסטים:** 45 שניות

1. התחילו ממצב של "חצי גשר" והרימו את הישבן גבוה, כך שהבטן והירכיים יהיו בקו אחד. מקמו את הבלון בין הרצפה לישבן והניחו את כפות הידיים מאחורי הראש.
2. נתקו רגל אחת מהרצפה והרימו אותה מעלה בלי לפוצץ את הבלון.
3. החזירו את הרגל למקומה ובצעו ברגל הנגדית.

