



## כושר אביבי

זמן קצר כל כמה דקות יביא לחיזוק משמעותי של שרירי הגב. שחייה כמה שורפים? 630 קלוריות לשעת פעילות. סוג מאמץ: אירובי (סיבולת לבריאה). אלו שרירים פועלים? תלוי בסגנון השחייה, לרוב שרירי הגב. טיפ: גיוון השחייה בהנחה של קרש ציפה ביריים או ברגליים, יגרום לעבודה מאומצת בצד הנגדי של הקרש ויפעיל בצורה חזקה יותר את שרירי הבטן. רולר בליידס כמה שורפים? 350 קלוריות בשעה. סוג מאמץ: אירובי (סיבולת לבריאה). אלו שרירים פועלים? שרירי הרגליים בעיקר. בעת ההאצה יש עבודה מאמץ של שרירי הבטן האלכסונים. טיפ: גלישה בשניים, כאשר האחד גולש מאחורי השני, מחזיק במתניו ונגרר על־ידו, תגרום לשריפת קלוריות מוגברת ועבודת בטן מאומצת. תרגילי חיזוק במתקני הברזר במפאקים כמה שורפים? 370 קלוריות בשעה. סוג מאמץ: אנאירובי (כוח). אלו שרירים פועלים? לכל שריר עיקרי בגוף מכשיר ייעודי: רגליים, ישבן, גב, בטן, חזה, כתפיים וזרועות. טיפ: הגעה בסיום כל סט לשיא היכולת, תוך הקפדה על ביצוע מדוייק, תגרום לאימון אפקטיבי יותר. \* (ההוצאה הקלורית מתייחסת לאדם במשקל 75 ק"ג.)

אחרי החורף הארוך ולפני ימי הקיץ הלוהטים, אפשר לנצל את מזג האוויר המצויין למגוון פעילויות ספורט אפקטיביות באוויר הפתוח. הגה כמה מהן: ריצה קלה כמה שורפים? 630 קלוריות בשעה. סוג מאמץ: אירובי (סיבולת לבריאה). אלו שרירים פועלים? שרירי רגליים ושרירי הליכה באיזור הגב והבטן. טיפ לייצוב עמוד השרדה: שילוב עליות בשיפועים תלולים או טיפוס על מדרגות יאיץ את שריפת הקלוריות ויגרום לחיזוק הרגליים. כדורעף חופים כמה שורפים? 300 קלוריות בשעה. סוג מאמץ: אירובי (סיבולת לבריאה) משולב עם אנאירובי (כוח). אלו שרירים פועלים? שרירי רגליים, ישבן וכתפיים. טיפ: מי שמתאמץ שורף ומתחזק יותר וכנראה גם מנצח! הרבו בזינוקים, ספרינטים וניתורים. הליכה מזוהרת על חול ים רך כמה שורפים? 550 קלוריות בשעה. סוג מאמץ: אירובי (סיבולת לבריאה) משולב באנאירובי (כוח). אלו שרירים פועלים? שרירי ליבה באיזור הגב והבטן, רגליים וישבן. טיפ: נשיאת תרמיל קטן על הגב עם 3-2 בקבוקי מים מלאים, יכולה לאתגר את המשימה ולהאיץ את שריפת הקלוריות. חתירה על קייק כמה שורפים? 460 קלוריות בשעה. סוג מאמץ: אירובי (סיבולת לבריאה). אלו שרירים פועלים? זוקפי הגב, גב עליון ושכמות. טיפ: עלייה למקצב חתירה גבוה למשך

info@sharonportnoy.co.il  
052-3217256