



מדריך הכח של אימון אישי מקוון

כמה לעשות

תכניות הכח מוזנות בתכנית ה-**Training Peaks** שלכם ולכן זוהי ההמלצה כאשר ניתן לבצע את התכנית כולה. לפעמים אנו נתקלים במצבים בהם אנחנו צריכים לוותר על אימון כזה או אחר בשל אילוצי זמן וההמלצה הכללית היא לוותר על האימון הכח השני \ השלישי לפני ויתור על אימוני סיבולת. שני אימוני כח בשבוע מומלצים בכל שלבי העונה אך גם אימון אחד יתרום בראייה הכללית.

מניעת פציעות

כמתאמנים בענף סיבולתי כמו טריאתלון \ ריצה \ רכיבה או שחייה אנחנו חוזרים על אותה פעולה הרבה מאוד פעמים. בעבודה כזו, אנחנו הרבה פעמים מייצרים א-סימטריה בכח בין שרירים מסויימים ובמבנה הגוף בכלל, הנובע מחזרה על אותה פעולה באותו הכיוון. החזרתיות הזו היא מה שגורם לנו להיות מאוד חזקים וטובים בענפים האלו ומהצד השני גורמת לנו להיות יותר חלשים בכיווני פעילות אחרים אותם אנו מזניחים. בדרך כלל, ככל שנמשכת הפעילות לאורך זמן רב יותר, הטכניקה הראשונית הנפגעת כתוצאה מעייפות של חלקים מסויימים לפני חלקים אחרים והפגיעה הזו בטכניקה היא שמובילה בסופו של דבר לפצוץ על ידי שרירים אחרים ומה שעשוי לגרום לפציעות בטווח הקצר והארוך. מטרת אימוני הכח היא בין היתר לשפר את הסימטריה ולהרחיק את נקודות הכשל הנקודיות של שרירים ספציפיים על ידי עבודה בתרגילי כח ייעודיים למטרה זו.

שיפור יעילות

עד לפני כמה שנים, כל המחקרים הצביעו על כך שעבודת כח לא תשפר את היכולת של ספורטאי סיבולת. הסיבה לכך היתה שאותם מחקרים בחנו את השפעת אימוני כח אנ אירוביים על שיפור הצח"מ שנחשב לפרמטר המעיד על היכולת האירובית והיכולת בכלל של ספורטאי סיבולת. יחד עם זאת, כבר שנים רבות אנחנו יודעים שהצח"מ הוא לא המרכיב היחיד או אפילו החשוב ביותר בחיזוי ביצועיו של ספורטאי סיבולת ויש עוד פרמטרים רבים אחרים שעשויים להגביל או לשפר את הביצועים של ספורטאי הסיבולת. המחקרים מהשנים האחרונות בדקות את שיפור היעילות אצל ספורטאי סיבולת שעשו גם אימוני כח ייעודיים ומצאו שיפור ביעילות. הגדרת היעילות בפשטות היא כמות האנרגיה הדרושה להניע את הגוף במהירות מסויימת וככל שהיא נמוכה יותר כך צריכת החמצן והאנרגיה תהיה נמוכה יותר, מה שיתרום לביצועי ספורטאי הסיבולת.

שיפור הרכב גוף

אחד התפקידים החשובים והמרכזיים ביותר בביצוע אימוני כח כספורטאי סיבולת הוא שיפור הרכב הגוף של הספורטאי. הרכב הגוף הוא המכלול של המסה הרזה והמסה השמנה של הגוף וספורטאי סיבולת יישאף ליותר מסה רזה מאשר מסה שמנה. אימוני כח יעזרו לגוף להישאר במצב אנאבולי (בונה שריר) כאשר אימוני סיבולת הם לרוב קטבולים (הורסי שריר) בתגובת ההסתגלות שלהם. אימוני כח יכולים לסייע בהורדה באחוזי שומן.



1. סקוואט (SQUAT)

שרירי מטרה: ישבן, ירך אחורית, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפי-גו

1. עמוד עם כפות הרגליים במנח טבעי (לא בדיוק ישרות ומקבילות זו לזו אלא מופנות מעט כלפי חוץ, בזווית טבעית)
2. זקוף את החזה והכנס בטן
3. בצע תנועת ישיבה על שרפרף מדומיין שגובהו מעט מתחת לברך ולאחר מכן עמוד חזרה

דגשים

- חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
- קשת טבעית בגב לאורך כל התנועה
- כל כף הרגל על הרצפה בזמן ביצוע התרגיל. לא להרים עקבים.

אפשרויות נוספות: להוסיף משקולת דאמבל צמודה לחזה, במכונת סמיט', במכונת לחיצת רגליים.
התקדמות: הוספת משקל, סקוואט בקפיצה (פליאומטרי)





2. סקוואט על רגל אחת (SINGLE LEG SQUAT)

שרירי מטרה: ישבן, ירך אחורית, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפי-גו

1. עמוד על הרגליים ושים את הידיים לפניך
2. נתק רגל אחת מהרצפה ובאיטיות שב לאחור כאשר הרגל המוחזקת באוויר נמצאת לפניך
3. לאחר ירידה לגובה הברך או מעט יותר נמוך, עלה חזרה לעמוד על רגל אחת

דגשים

- חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
- קשת טבעית בגב לאורך כל התנועה
- כל כף הרגל על הרצפה בזמן ביצוע התרגיל. לא להרים עקבים.

אפשרויות נוספות: להוסיף משקולת דאמבל צמודה לחזה, עמידה על בוסו \ חצי פיתה
התקדמות: הוספת משקל, סקוואט בקפיצה (פליאומטרי), עצימת עיניים





3. סקוואט בקפיצה (Jumping Squat)

שירי מטרה: ישבן, ירך אחורית, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפי-גו

1. עמוד על הרגליים ושים את הידיים לפנים
2. בצע תנועת ישיבה על שרפרף מדומיין שגובהו מעט מתחת לברך
3. עלה חזרה למעלה בכח מתפרץ וקפיצה

דגשים

- חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
- קשת טבעית בגב לאורך כל התנועה
- לאחר הנחיתה יש לרדת באיטיות לחזרה הבאה

אפשרויות נוספות: להוסיף משקולת דאמבל צמודה לחזה, ביצוע על בוסו \ חצי פיתה
התקדמות: הוספת משקל





4. מכרע קדמי (LUNGE)

שירי מטרה: ישבן, המסטרינג, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפי-גב

1. רגליים ברוחב הכתפיים, מקבילות זו לזו
2. קח צעד אחד גדול קדימה עם רגל אחת
3. זקוף את החזה וכרע עם הברך האחורית כלפי מטה כך שזו תיגע קלות ברצפה
4. עמוד חזרה למצב ניטרלי

דגשים

- חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
- קשת טבעית בגב
- יש ליצור זווית של 90 מעלות בשתי הרגליים במהלך התרגיל
- לא להישען על הברך הקדמית אלא לחשוב על לקחת את הברך האחורית לאחור ולהישען עלייה

אפשרויות נוספות: להוסיף משקולת בכל יד, להוסיף מוט עם משקל, עמידה על בוסו \ חצי פיתה.
התקדמות: הוספת משקל, מכרע בקפיצה (פליאומטרי)





5. מכרע אחורי (Reverse LUNGE):

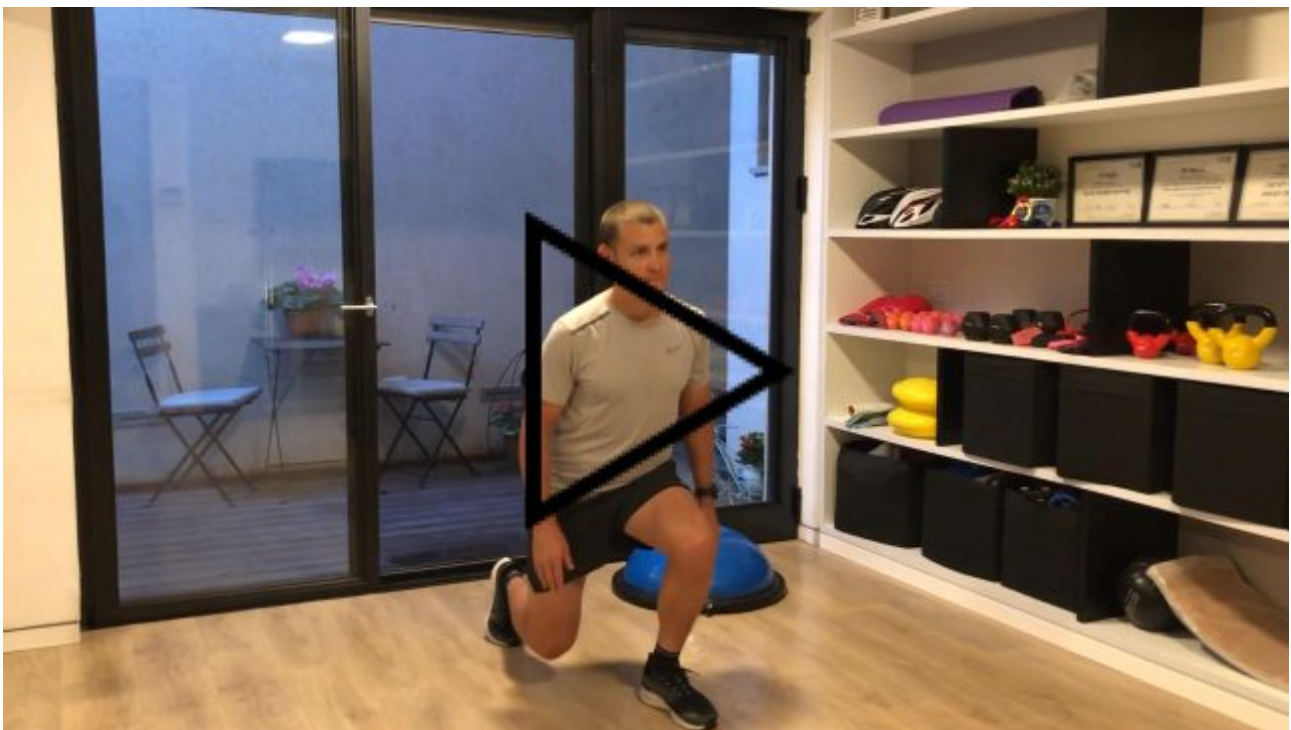
שירי מטרה: ישבן, המסטרינג, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפי-גב

1. רגליים ברוחב הכתפיים, מקבילות זו לזו
2. קח צעד אחד גדול אחורה עם רגל אחת
3. זקוף את החזה וכרע עם הברך האחורית כלפי מטה כך שזו תיגע קלות ברצפה
4. עמוד חזרה למצב ניטרלי

דגשים

- חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
- קשת טבעית בגב
- יש ליצור זווית של 90 מעלות בשתי הרגליים במהלך התרגיל
- לא להישען על הברך הקדמית אלא לחשוב על לקחת את הברך האחורית לאחור ולהישען עלייה

אפשרויות נוספות: להוסיף משקולת בכל יד, להוסיף מוט עם משקל, עמידה על בוסו \ חצי פיתה.
התקדמות: הוספת משקל, מכרע בקפיצה (פליאומטרי)





6. הרחקת ירך עם גומיה (HIP ABDUCTION)

שרירי מטרה: עכוז גדול ובינוני

1. עמוד עם גוף זקוף, רגליים בפישוק קל, כפות רגליים במנח טבעי וכפיפה קלה בברך
2. שתי הרגליים צריכות להיות עם גומיה המקיפה אותן
3. קח צעד אחד לימין, חזרה לאמצע ואז לשמאל מבלי להתקדם קדימה אלא רק לצדדים.

דגשים

- לשמור על יציבות הגוף
- להרגיש את שרירי הישבן (המרחיקים) בפעולה ולא שרירים אחרים
- לא לנוח בין צעד לצעד

אפשרויות נוספות: הרחקת ירך במכונה, הרחקת ירך רגל אחת כנגד גומיה
התקדמות: שימוש בגומיה קשה יותר



7. קירוב ירך בעמידה נגד התנגדות (RESISTANCE HIP ADDUCTION)

שרירי מטרה: מקרבי ירך

1. קשור את הגומיה סביב עמוד ועמוד במקביל לעמוד תוך אחיזה בו (לצורך שמירה על שיווי משקל)
2. את הצד השני של הגומיה יש לכרוך מסביב לקרסול
3. הצלב רגליים, כלומר רגל אחת נמצאת קרובה לעמוד התומך (זה מגדיל את טווח התנועה)
4. הרחק את הירך ככל הניתן (ללא תנופה!) וחזור חזרה לעמדת המוצא

דגשים

- לשמור על יציבות הגוף
- להרגיש את שרירי המפשעה (המקרבים) בפעולה ולא שרירים אחרים
- לשמור על רגל ישרה ללא כיפוף בברך

אפשרויות נוספות: קירוב ירך במכונה, כנגד כבל עם משקל
התקדמות: שימוש בגומיה קשה יותר





8. לחיצת כתף יד אחת (dumbbell one arm shoulder press)

- שרירי מטרה:** כתפיים, יד אחורית (טרייספס), חזה עליון, בטן צידית
1. בעמידה, החזק משקולת בגובה הכתף, כך שקצה המשקולת נוגע קלות בכתף
 2. לחץ את המשקולת בתנועה אחת מעל הראש בקו האוזן, עד לנעילת המרפק
 3. חזור לעמדת המוצא באותה הדרך

דגשים

- קיימת נטייה ללחוץ את המשקולת קדימה או אחורה מידי. מומלץ להיעזר במראה או במאמן על מנת לוודא שהמשקולת נלחצת בדיוק כלפי מעלה בקו האוזן. באם המשקולת "בורחת" קדימה ניתן לתקן את התנועה ולנסות ללחוץ יותר "אחורה".
- לא להקשית את הגב

אפשרויות נוספות: לחיצת כתף במכונה עם שתי ידיים
התקדמות: הוספת משקל





9. הרחקת כתף עם רוטציה לטרלית (Shoulder Abduction with lateral rotation)

שרירי מטרה: כתפיים

1. בעמידה, החזק שתי משקולות לצידי הגוף
2. שמור על מרפקים ישרים והרם את המשקולות כלפי מעלה עד שהמרפק מגיע לגובה האוזניים
3. תוך כדי העלייה סובב החוצה את הזרוע כך שהאגודל מצביע מטה

דגשים

- לשמור על ברכיים נעולות או כפופות מעט ולא להשתמש תנופה
- לשמור על מרפקים נעולים
- להביא מרפק לקו האוזניים
- לא לכווץ את השכמות והצוואר אלא לשמור עליהם רפויים ככל הניתן

אפשרויות נוספות: הרחקת כתפיים כנגד גומיה

התקדמות: הוספת משקל





10. קירוב שכמות כנגד התנגדות (Protraction)

שרירי מטרה: כתף אחורית, שכמות

1. בעמידה, החזק גומיה בשתי הידיים מתוחה בקו הכתפיים
2. שמור על מרפקים נעולים וידיים ישרות והרחק את הידיים זו מזו תוך כדי מתיחת הגומיה
3. כאשר הידיים בקו הגוף, חזור חזרה.

דגשים

- ברכיים כפופות מעט
- מרפקים נעולים עד כמה שניתן
- להרגיש את העבודה מהשכמות ולא לכווץ את הצוואר

אפשרויות נוספות: לחיצת כתף במכונה עם שתי ידיים
התקדמות: הוספת משקל





11. קירוב כתף פולי עליון (Shoulder Adduction)

שרירי מטרה: רחב-גבי

1. בעמידה, החזק את הכבל/גומיה כך שהמרפק נעול ונמצא מעל קו האוזניים
2. בתנועה אחת הצמד את המרפק אל הגוף

דגשים

- שמירה על ברכיים נעולות
- מרפקים נעולים עד כמה שניתן
- לעבוד במישור הקדמי בלבד

אפשרויות נוספות: תרגיל Pull Over, תרגיל פולי עליון
התקדמות: עליות מתח, הוספת משקל/התנגדות





12. שכיבות סמיכה (Push Up)

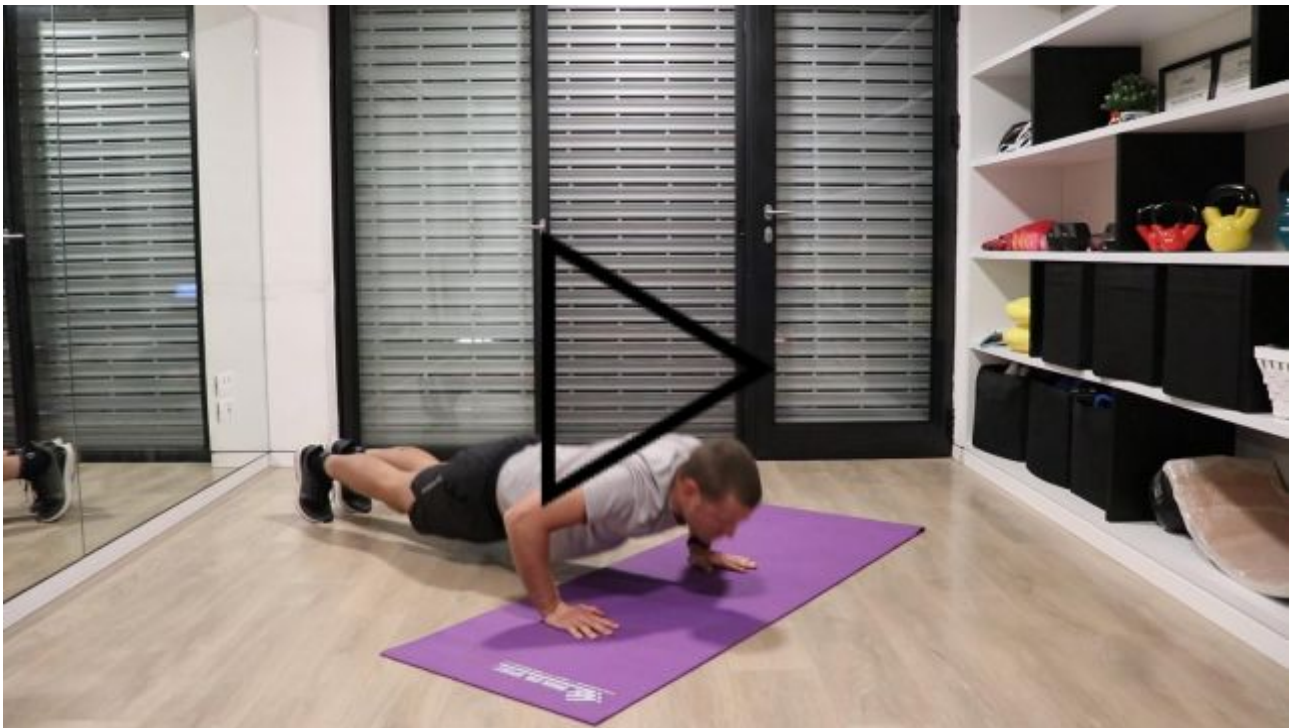
שרירי מטרה: שרירי חזה, כתף קדמית, יד-אחורית, שרירי בטן

1. רד לעמידת שש כאשר ידיים, ברכיים וקצות אצבעות על הרצפה
2. הישען על כפות הידיים ושלח את כפות הרגליים לאחור כך שהברכיים נמצאות באוויר
3. שמור על כפות הידיים ברזחב הכתפיים או מעט יותר, ובקו החזה והפטמות
4. כופף את המרפקים ושלח את החזה לרצפה עד כמעט נגיעה ברצפה
5. עלה חזרה עד לנעילה של המרפקים

דגשים

- מומלץ לעבוד על משטח גמיש (גומי, פלסטיק, דשא) ולא קשה מידי (אספלט, בטון)
- הירידה לרצפה נעשית בשליטה ולא בקריסה כלפי מטה.
- אין להקשית את הגב בחוזקה אלא לשמור על כיפוף קל

אפשרויות נוספות: לחיצת חזה עם משקוליות, לחיצת חזה עם מוט, פרפר, שינוי גובה הידיים
התקדמות: הוספת משקל על הגב





13. לחיצת חזה עם משקולות חופשיות (Bench Press)

שרירי מטרה: חזה, כתף קדמית, יד אחורית

1. שב על קצה הספסל ואחוז בשתי משקולות כאשר הן מונחות על הברכיים
2. הקפץ את המשקולות בעזרת הברכיים אל החזה ושכב בזהירות על הספסל תוך לחיצת המשקולות כלפי מעלה
3. החזק את המשקולות מעל קו הפטמות ושמור על המרפקים בזווית 60 מעלות לכתף
4. הורד את המשקולות לכיוון החזה, כך שהקצה הפנימי של המשקולות יגע בשרירי החזה
5. לחץ את המשקולות חזרה למעלה תוך שמירה על מנח מרפקים זהה

דגשים

- לשמור על קשת ניטרלית בגב התחתון כך שלא יתרחק מהספסל
- יש להוריד את המשקולות אל החזה בשליטה ולא לצנח
- תוך כדי התרגיל יש לקרב את השכמות זו לזו ולשמור על החזה "פתוח"

אפשרויות נוספות: שכיבות סמיכה, לחיצת חזה עם מוט, פרפר
התקדמות: הוספת משקל





14. גשר אחורי (Rear Bridge)

שירי מטרה: עכז גדול, עכז בינוני, זוקפי גו

1. שכב על הגב עם ברכיים כפופות כך שהעקבים קרובים אך לא צמודים לישבן
2. הרם את האגן כלפי מעלה תוך שמירה על רגליים מקבילות אחת לשנייה
3. חזור מטה עד שהישבן נוגע בקרקע לפני החזרה הבאה

דגשים

- לשמור על רגליים מקבילות אחת לשנייה
- לדחוף דרך הישבן בתנועה אחידה ומדויקת מעלה
- כפות רגליים שטוחות על הרצפה

אפשרויות נוספות: פשיטת ירך כנגד התנגדות
התקדמות: הוספת משקל





15. גשר קדמי (Plank)

שרירי מטרה: שרירי הבטן בדגש על הרחב בטני

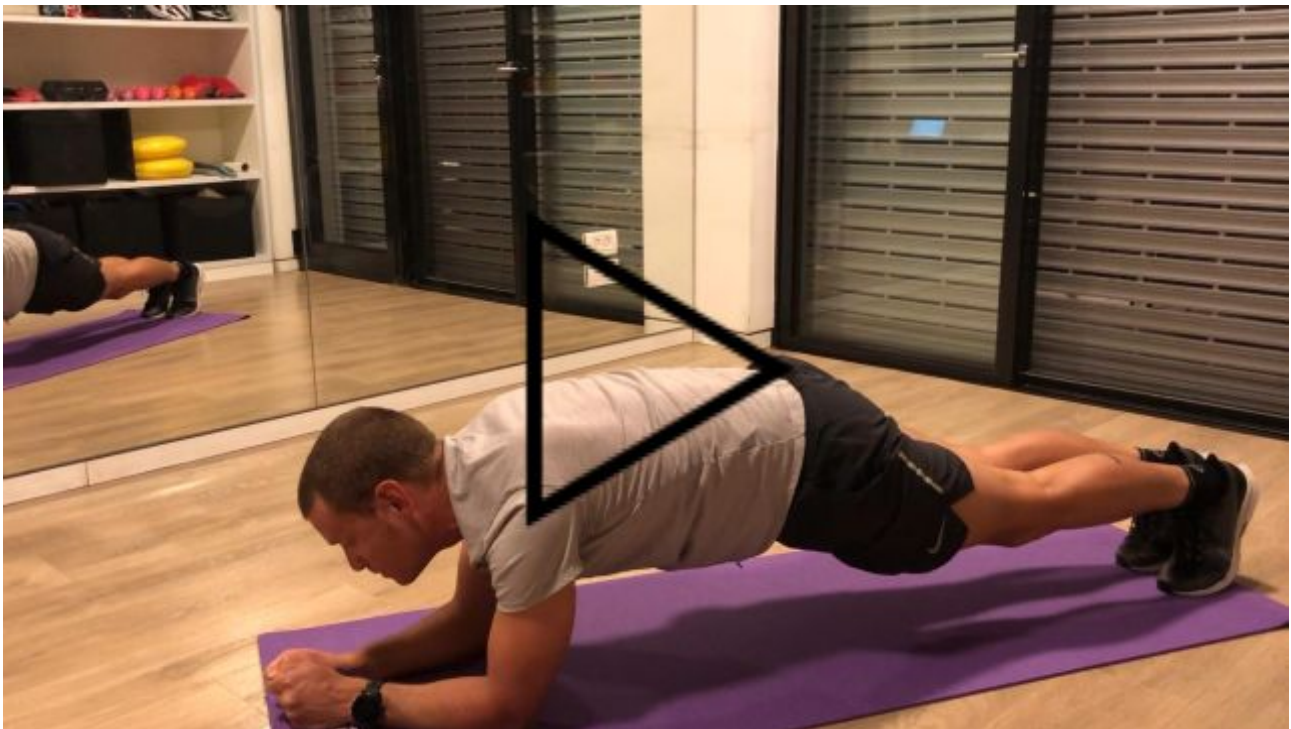
1. רד לעמידת שש כך שהידיים, ברכיים וקצות האצבעות על הרצפה
2. הישען על האמות ושלח את כפות הרגליים לאחור כך שהברכיים באוויר
3. שמור על הישבן באותו גובה עם הגב

דגשים

- מומלץ לעבוד על משטח גמיש (גומי, פלסטיק, דשא) ולא קשה מידי (אספלט, בטון)
- חשוב לשמור שלא תהיה קשת בגב התחתון
- הכנס את הבטן לכל אורך התרגיל

אפשרויות נוספות: כפיפות בטן

התקדמות: ניתוק יד אחת/רגל אחת ויד אחת ורגל אחת מהקרקע





16. גשר צידי (Side Plank)

שרירי מטרה: שרירי הבטן בדגש על האלכסונים

1. רד לעמידת שש כך שהידיים, ברכיים וקצות האצבעות על הרצפה
2. הישען על האמות ושלח את כפות הרגליים לאחור כך שהברכיים באוויר
3. שמור על הישבן באותו גובה עם הגב

דגשים

- מומלץ לעבוד על משטח גמיש (גומי, פלסטיק, דשא) ולא קשה מידי (אספלט, בטון)
- חשוב לשמור שלא תהיה קשת בגב התחתון

אפשרויות נוספות: כפיפות בטן

התקדמות: ניתוק יד אחת/רגל אחת יד אחת ורגל אחת מהקרקע





17. גריפה (Pull Through)

שרירי מטרה: שרירי הגריפה בשחיית חתירה - רחב גבי, חזה, יד אחורית, כתף אחורית

1. בעמידה כפופה החזק גומיה בשתי הידיים כך שהידיים מתוחות קדימה
2. שמור על הידיים מקבילות לקרקע לפני תחילת התנועה
3. בצע כפיפה במרפק כך שהאמה תהיה אנכית לקרקע
4. קרב את האמה על הגוף כך שהיא עדיין אנכית לקרקע
5. סיים את התנועה כך שהיד ישרה, אצבעות מצביעות אחורה והיד מקבילה לקרקע

דגשים

- מומלץ לעבוד בצורה איטית מאוד בפעמים הראשונות ללימוד התנועה הנכונה
- חשוב להכניס בטן ולא להרגיש עומס בגב
- אמה אנכית לקרקע ככל הניתן במשך התנועה

התקדמות: גומיה קשה יותר





18. תפיסה (Catch)

שירי מטרה: כתף, יד קדמית, אמה

1. בעמידה כפופה החזק גומיה בשתי הידיים כך שהידיים מתוחות קדימה
2. שמור על הידיים מקבילות לקרקע לפני תחילת התנועה
3. בצע כפיפה במרפק ורוטציה פנימה כך שהאמה תהיה אנכית לקרקע

דגשים

- מומלץ לעבוד בצורה איטית מאוד בפעמים הראשונות ללימוד התנועה הנכונה
- חשוב להכניס בטן ולא להרגיש עומס בגב
- שמירה על המרפק והכתף באותה נקודה במרחב בכל התנועה, רק האמה מבצעת רוטציה ומשנה מיקום

התקדמות: גומיה קשה יותר





19. חתירה בעמידה (Bent Over Row)

שרירי מטה: רחב גבי, טרפז, כתף אחורית, מקרבי שכמות, יד קדמית

1. בעמידה כפופה מעט החזק שתי משקוליות או מוט.
2. שתי ידיים ישרות "נתלות" מהגוף"
3. בצע פעולה של קירוב המרפקים תוך כפיפה במרפקים אל הגוף תוך שמירה על גו ישר.

דגשים

- להחזיק את הגוף יציב וישר ולהכניס בטן
 - לא להקשית את הגו
 - לעבוד דרך שרירי הגב האחוריים ללא תנופה
- אפשרויות נוספות: חתירה ב-T, מכשיר חתירה, חתירה עם פולי אמצעי, חתירה בשכיבה על הבטן.
התקדמות: הוספת משקל





20. עליית מדרגה (Step Up)

שרירי מטרה: ישבן, ירך אחורית, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפיי-גו

1. עמוד זקוף מול מדרגה בגובה 30-50 ס"מ.
2. הרם רגל אחת על המדרגה ועלה בעזרתה על המדרגה כך ששתי הרגליים על המדרגה
3. רד חזרה עם אותה רגל שעלתה ראשונה

דגשים

- להחזיק את הגוף יציב וישר ולהכניס בטן
- לא להישען קדימה מדי כך שהברך שכל המדרגה לא תהיה קדמית לקרסול שעל המדרגה
- לעבוד דרך שרירי הרגליים בלבד ללא תנופה

אפשרויות נוספות: מכרע קדמי, סקוואט, סקוואט על רגל אחת

התקדמות: סקוואט על רגל אחת, קפיצה על קופסא





21. קפיצה על קופסא (Box Jump)

שרירי מטרה: ישבן, ירך אחורית, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפי-גו

1. עמוד מול קופסא\מדרגה בגובה 30-50 ס"מ ברגליים מקבילות זו לזו
2. כופף בעדינות את הברכיים לייצור תנופה
3. קפוץ על הקופסא ונחת עם שתי הרגליים יחד מקבילות זו לזו
4. התיישר ונעל ברכיים לפני הירידה מהקופסא.

דגשים

- להחזיק את הגוף יציב וישר ולהכניס בטן
- לא להישען קדימה מדי כך שהברך שכל המדרגה לא תהיה קדמית לקרסול שעל המדרגה
- לעבוד דרך שרירי הרגליים בלבד ללא תנופה

אפשרויות נוספות: מכרע קדמי, סקוואט, סקוואט על רגל אחת, סקוואט בקפיצה
התקדמות: סקוואט על רגל אחת, סקוואט בקפיצה, מכרע בקפיצה, מדרגה גבוהה יותר





22. כפיפת קרסול על מדרגה (Calf Raise)

שרירי מטרה: תאומים, סולאוס, פלנטריס

1. עמוד על קצה המדרגה כאשר כריות כף הרגל על המדרגה והעקבים באוויר
2. עלה לקצות האצבעות על הכריות
3. רד חזרה למצב המוצא בו העקב מעט נמוך מגובה המדרגה.

דגשים

- ברכיים נעולות וגוף יציב
- לא לרדת עמוק מדי עם העקבים מתחת לאצבעות
- לעלות ללא קריסה החוצה של כף הרגל

אפשרויות נוספות: על מכונת לחיצת רגליים, על מכשיר ייעודי התקדמות: על רגל אחת, הוספת משקל בידיים

