



Private Coaching



מדריך הכח המלא לספורטאי הסיבולת

THE CONCEPT IS YOU

TOM MARMARELLI



ברוכים הבאים!



למה אימוני כח לספורטאי סיבולת?



כמה ומה השלבים



מדדים



שלבי האימון וההסתגלות



תרגילים מומלצים

תוכן עניינים

COACH@PRIVATECOACHING.CO.IL

ברוכים הבאים!



COACH@PRIVATECOACHING.CO.IL

ספורטאי סיבולת רבים שואלים את עצמם את השאלה האם הם צריכים לעשות אימוני כוח? התשובה לשאלה הזו מורכבת מאוד וללא ספק יש ספורטאי סיבולת שלא צריכים לעשות אימוני כוח, אך הרוב המוחלט של הספורטאים כן ייתרם מאימוני כוח, המשלימים את אימוני הסיבולת.

במקרים רבים ספורטאי סיבולת מרגישים אבודים בחדר הכושר ובמקרה הגרוע הם מקבלים תוכנית אימון ממאמן חדר כושר, שלא מבין את הדרישות של התחרות אליה הם מתכוננים ולא יודע להתאים את תוכנית הכוח לתוכנית הסיבולת.

במדריך סיכמתי את כל הידע הדרוש על מנת לבנות תוכנית כוח המשולבת יחד עם תוכנית הסיבולת, לתחרות המטרה הבאה שלך.

במדריך תוכל להבין מה הם השלבים בתוכנית כוח לספורטאי סיבולת ואיך להתאים אותם לתוכנית הכוללת שלך.

בנוסף לידע הדרוש, צירפתי גם 22 תרגילי כוח מפורטים שיסייעו לך להרכיב אימון כוח שלם, ללא צורך בחדר כושר.

בהצלחה רבה, תום מרמולי.

למה אימוני כוח לספורטאי סיבולת?

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 תנועה אחרים אותם אנו מזניחים. בדרך כלל, ככל שנמשכת הפעילות לאורך זמן רב יותר, הטכניקה הראשונית נפגעת כתוצאה מעייפות של חלקים מסויימים לפני חלקים אחרים והפגיעה הזו בטכניקה היא שמובילה בסופו של דבר לפיצוי על ידי שרירים אחרים ומה שעשוי לגרום לפציעות בטווח הקצר והארוך.

המטרה של אימון כוח היא בין היתר לשפר את הסימטריה ולהרחיק את נקודות הכשל הנקודתיות של שרירים ספציפיים על ידי עבודה על תרגילי כח ייעודיים למטרה זו.

שיפור היעילות

עד לפני כמה שנים, כל המחקרים הצביעו כי אימון כח לא ישפר את היכולת של ספורטאי סיבולת. הסיבה לכך היתה שאותם מחקרים בחנו את השפעת אימון 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 בדקו 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.



למה אימוני כוח לספורטאי סיבולת?

שיפור הרכב הגוף

אחד התפקידים החשובים והמרכזיים ביותר בביצוע אימון 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.

אימון כח יעזור לגוף להישאר במצב אנאבולי (בונה שריר) כאשר אימוני סיבולת הם לרוב קטבוליים (הורסי שריר) בתגובת ההסתגלות שלהם.

אימון כח יכול לסייע בהורדה באחוזי שומן. לפעמים חוששים שמא אימון כח עלול להעלות את מסת שריר ויהפוך את הספורטאי לכבד ואיטי או לכל הפחות "מנופח" (בעיקר נשים) אך תהליך ההסתגלות של השריר לאימוני הכח ותהליך ההסגלות של הגוף לאימוני הסיבולת עובדים על אותו מנגנון.

כלומר, אם ספורטאי סיבולת ימשיך באימוני הסיבולת שלו, אין חשש שהוא יעלה מסת שריר ו"יתנפח" מאחר והוא עושה הרבה יותר אימוני סיבולת מאשר אימוני כח, מה שידכא את ההשפעה של גידול השריר לאחר אימון כח.



כמה ומה השלבים?

כמה לעשות?

ההמלצה היא להכניס שניים\שלושה אימוני כוח "Full Body" בשבוע וזה מה שאני מכניס בכל תוכניות האימון שאני כותב. לפעמים אנו נתקלים במצבים בהם אנחנו צריכים לוותר על אימון כזה או אחר בשל אילוצי זמן וההמלצה הכללית היא לוותר על אימון כח שני \ שלישי לפני ויתור על אימוני סיבולת.

אימוני הכח חשובים יותר עבור ספורטאים מסויימים וחשובים פחות עבור אחרים, אך נכון לומר שעבור הספורטאי החובב, חשוב יותר לבצע את האימונים הרלוונטיים לענף בו הוא מתאמן מאשר אימון כח בחדר הכח. שני אימוני כח בשבוע מומלצים בכל שלבי העונה אך גם אימון אחד יתרום בראייה הכללית.



שלבי אימון כח בתוכנית הכוללת

בתוכניות אימון שונות ליעדים שונים וברמות שונות, יינתן דגש שונה באימוני הכח בהתאם. בנוסף, ניתן לעשות התאמות אישיות לתכנית הכח בהתאם לנקודות התורפה והחוזקה של הספורטאי. כך למשל, מתאמן עם הרבה מסת שריר יכול לקצר את שלב ההיפרטרופיה ולהאריך את שלב סיבולת השריר ומתאמן לו חשובה יכולת הפיניש יאריך את שלב ההספק המקסימלי ויקצר את שלב הכח.

לכל שלב בתהליך האימון יש יעד לשיפור פיזיולוגי ספציפי כמו למשל עלייה במסת שריר בקבוצת שריר מסויימת, שיפור הכח הכללי לעמידה טובה יותר בעומסים ושיפור ההספק המקסימלי עבור ספורטאים מסויימים. כדי להשיג את אותן אדפציות (הסתגלויות) האימונים יהיו שונים ביניהם במספר מדדים.

מזדים שונים בשלבי האימון

מספר תרגילים - סך מספר התרגילים השונים שבוצעו באימון.

מספר סטים - מספר סטים ממוצע בכל תרגיל.

מספר חזרות - מספר החזרות בכל סט.

מהירות הביצוע - ההתייחסות היא לכמה מהר ביצענו כל חזרה. לדוגמא, אם ביצענו תרגיל סקוואט ולקח לנו 2 שניות בשלב התארכות השריר (הירידה למטה) ועוד 2 שניות בכיווץ השריר (עלייה למעלה) לקח לנו סה"כ 4 שניות לכל חזרה.

הגעה לכשלון - כשלון הוא מושג מוכר בתחום הכח והוא מתייחס למצב בו השריר לא מסוגל להשלים את החזרה. למשל, אם נדרשנו לבצע 15 חזרות במשקל מסויים אך הצלחנו רק 12, אזי הגענו לכשלון, כלומר השריר נכשל בביצוע המשימה.

התנגדות - כלומר כמות המשקל או ההתנגדות עליה צריך להתגבר בתרגיל מסויים. נהוג להשתמש במדד **RM - Maximum Repetition** שהוא כמות המשקל המקסימלית אותה ניתן לבצע בחזרה אחת. למשל, אם המתאמן יכול לבצע סקוואט עם 100 ק"ג פעם אחת והוא התבקש לבצע 6 חזרות עם 80% RM הכוונה היא שהוא צריך לבצע 6 חזרות עם 80 ק"ג כל חזרה.

נפח - נפח האימון מוגדר כסה"כ נפח = חזרות * סטים * משקל של כל האימון. למשל אם באימון מסויים עשינו 2 תרגילים שונים, 3 סטים בכל אחד, עם 10 חזרות בכל תרגיל ו- 20 ק"ג התנגדות בכל אחד, סה"כ נפח האימון הוא: $20 * 10 * 3 * 2 = 1200$ ק"ג.





שלב האימון וההסתגלות

1. שלב ההסתגלות - ANATOMICAL ADAPTATION

השלב הראשון בתכנית הוא שלב ההסתגלות האנטומית והוא אורך כ- 2 עד 4 שבועות בסה"כ.

כאשר נכנסים לתוכנית אימון חדשה הגוף צריך להתרגל קודם כל לסט התרגילים ולפני שניתן להעמיס על אותם תרגילים מאחר והוא לא מכיר את התנועה. הדבר הכי מסוכן הוא להתחיל אימון כח בעומס גבוה, כאשר הגוף עדיין לא להסתגל לביצוע התנועה.

הרבה מאוד ספורטאים אחרי אימון הכח ראשון שלהם מרגישים מאוד "תפוסים" (זהו למעשה DOMS - הרס שריר) גם אם הם לא עשו אותו חזק מדי, מאחר והשריר עדיין לא מכיר את התנועה ולכן נדרשת תקופת הסתגלות.

מספר תרגילים באימון: 8-12

מספר סטים: 2, התאוששות ביניהם: 30 שניות.

מספר חזרות: 12-20 מהירות

הביצוע: איטית

הגעה לכישלון: לא

התנגדות: 50-60% RM

נפח: נמוך

2. שלב ההיפרטרופיה HYPERTROPHY

היפרטרופיה היא תהליך בו נפח השריר ומסת השריר גדלה. שלב זה הוא שלב חשוב מאוד עבור ספורטאים שצריכים לשפר את הרכב הגוף שלהם – כלומר להוריד אחוזי שומן. שלב זה מעודד תהליך של גידול דפנות סיבי השריר ובסה"כ יגדיל את נפח השריר, ובאופן כללי שריר גדול יותר הוא שריר חזק יותר שיכול לעמוד בעומסים גבוהים יותר.

מספר תרגילים באימון: 10-12

מספר סטים: 3-5, התאוששות ביניהם: 30-90 שניות.

מספר חזרות: 6-12

מהירות הביצוע: רגילה

הגעה לכישלון: לא

התנגדות: 65-85% RM

נפח: בינוני

3. שלב הכח STRENGTH

כח הוא כמות ההתנגדות עליה יכול להתגבר השריר. ככל שהכח גבוה יותר כך השריר יכול להתנגד (או להרים) משקל כבד יותר ולכן הפוקוס בשלב הכח הוא על רמת ההתנגדות או המשקל בכל תרגיל. שלב הכח חשוב במיוחד לספורטאים שיש להם נטייה להיפצע פציעות מסוג טראומה (כמו קרע של שריר מסויים וכו') ואפשר גם להתמקד רק בשריר או בקבוצת שריר מסויימת ולשפר בה את הכח.

מספר תרגילים באימון: 10-12

מספר סטים: 3-6, התאוששות ביניהם: 90-180 שניות.

מספר חזרות: 1-6

מהירות הביצוע: איטית

הגעה לכישלון: כן

התנגדות: RM 80-100%

נפח: נמוך

4. שלב סיבולת השריר MUSCULAR ENDURANCE

זהו השלב החשוב ביותר לספורטאי הסיבולת במונחי יעילות ושיפור ביצועים ויימשך למשך הזמן הרב ביותר במהלך תכנית האימון. ככל שסיבולת השריר של הספורטאי תהיה גבוהה יותר כך הוא יוכל להחזיק עצימות מסוימת לאורך זמן רב יותר לפני שהשריר יתעייף ולא יוכל לייצר את אותה כמות אנרגיה וידעך. בשלב זה משפרים את היכולת של השריר לייצר אנרגיה לאורך זמן על ידי מספר גבוה של חזרות בכל תרגיל ונפח אימון כללי הגבוה ביותר מכל שלבי הכח.

מספר תרגילים באימון: 10-15

מספר סטים: 3-5, התאוששות ביניהם: 30-60 שניות.

מספר חזרות: 12-20

מהירות הביצוע: רגילה

הגעה לכישלון: כן

התנגדות: RM 60-70%

נפח: גבוה



5. שלב ההספק המירבי MAXIMAL POWER

שלב ההספק המירבי חשוב במיוחד עבור ספורטאי סיבולת להם התחרות עשויה להסתיים בספרינט או למסלולים בהם יש שינויי קצב משמעותיים. הספק מקסימלי גבוה יותר יעזור לטריאתלט למשל בשלבי הזינוק אם הוא רוצה לתפוס "דראפט טוב", לרוכב אופניים המתחרה על ספרינט הסיום או בתחרות מסוג קריטריום עם הרבה האצות.

הספק מקסימלי גבוה גם ייצר ספורטאי סיבולת עמיד יותר בפני פציעות מסוג טראומה מאחר והוא יכול להתמודד עם שינויים בצורה טובה יותר, שם לרוב מתרחשות פציעות מסוג זה.

מספר תרגילים באימון: 8-12

מספר סטים: 3-6, התאוששות ביניהם: 90-180 שניות.

מספר חזרות: 1-6

מהירות הביצוע: מהירה בכיווץ, רגילה בהתארכות.

הגעה לכישלון: לאהתנגדות: 80-100% RM נפח: גבוה

סיכום ההשפעה של כמות החזרות על הגירוי הפיזיולוגית

חזרות	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20+	
סיבולת שריר	גירוי נמוך			גירוי בינוני			גירוי גבוה														
היפרטרופיה	גירוי נמוך			גירוי גבוה			גירוי בינוני														
הספק מירבי	גירוי גבוה			גירוי בינוני			גירוי נמוך														
כח מירבי	גירוי גבוה			גירוי בינוני			גירוי נמוך														



תרגילים מומלצים

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:

1. חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
 2. קשת טבעית בגב לאורך כל התנועה
 3. 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:

1. חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
 2. קשת טבעית בגב לאורך כל התנועה
 3. 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



תרגילים מומלצים

3. סקוואט בקפיצה (JUMPING SQUAT)

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

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

דגשים:

1. חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
 2. קשת טבעית בגב לאורך כל התנועה
 3. 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 (FRONT LUNGE)

שרירי מטרה: ישבן, המסטרינג, ארבע-ראשי, שוקיים, זוקפי-גו

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:

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

אפשרויות נוספות: להוסיף משקולת בכל יד, מוט עם משקל, עמידה על בוסו\חצי פיתה.

התקדמות: הוספת משקל, מכרע בקפיצה (פליאומטרי)



תרגילים מומלצים

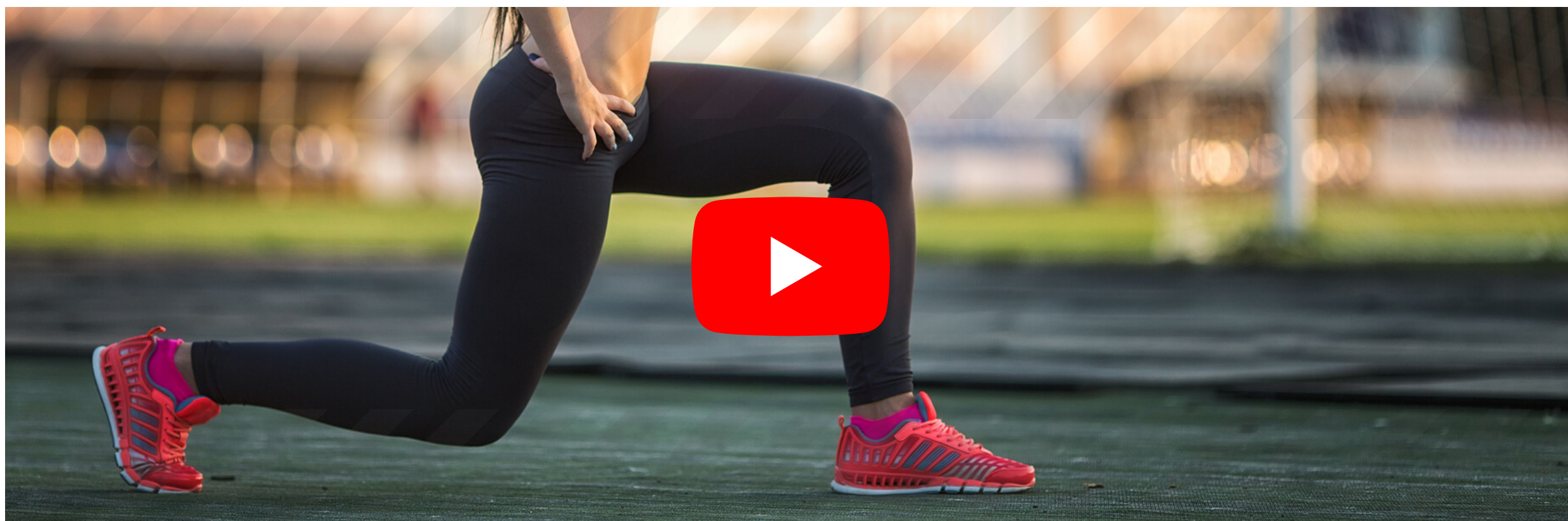
5. מכרע אחורי (REVERSE LUNGE)

שרירי 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 תגיע קלות ברצפה
4. עמוד חזרה למצב ניטרלי

דגשים

1. חזה זקוף ש"מסתכל" קדימה ולמעלה לאורך כל התנועה
 2. קשת טבעית בגב
 3. יש ליצור זווית של 90 מעלות בשתי הרגליים במהלך התרגיל
 4. לא להישען על הברך הקדמית אלא לחשוב על לקחת את הברך האחורית לאחור ולהישען עלייה
- אפשרויות נוספות:** להוסיף משקולת בכל יד, מוט עם משקל, עמידה על בוסולחצי פיתה.
- התקדמות:** הוספת משקל, מכרע בקפיצה (פליאומטרי)



6. הרחקת ירך עם גומיה (HIP ABDUCTION)

שריר מטרה: עכוז גדול, עכוז אמצעי

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:

1. לשמור על יציבות הגוף
 2. להרגיש את שרירי הישבן (המרחיקים) בפעולה ולא שרירים אחרים
 3. לא לנוח בין צעד לצעד
- אפשרויות נוספות:** הרחקת ירך במכונה, הרחקת ירך רגל אחת כנגד גומי
- ההתקדמות:** שימוש בגומיה קשה יותר



תרגילים מומלצים

7. קירוב ירך בעמידה נגד התנגדות (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:

1. לשמור על יציבות הגוף
2. להרגיש את שרירי המפשעה (המקרבים) בפעולה ולא שרירים אחרים
3. 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 (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

1. 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".
2. לא להקשית את הגב

אפשרויות נוספות: לחיצת כתף במכונה עם שתי ידיים

התקדמות: הוספת משקל



תרגילים מומלצים

9. הרחקת כתף עם רוטציה לטרלית (SHOULDER ABDUCTION)

שרירי מטרה: כתפיים

1. בעמידה, החזק שתי משקולות לצידיו 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:

1. לשמור על ברכיים נעולות או כפופות מעט ולא להשתמש תנופה
 2. לשמור על מרפקים נעולים
 3. להביא מרפק לקו האוזניים
 4. לא לכווץ את השכמות והצוואר אלא לשמור עליהם רפויים ככל הניתן
- אפשרויות נוספות:** הרחקת כתפיים כנגד גומיה
- התקדמות:** הוספת משקל



10. קירוב שכמות (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:

1. ברכיים כפופות מעט
 2. מרפקים נעולים עד כמה שניתן
 3. להרגיש את העבודה מהשכמות ולא לכווץ את הצוואר
- אפשרויות נוספות:** לחיצת כתף במכונה עם שתי ידיים
- התקדמות:** הוספת משקל



תרגילים מומלצים

11. קירוב כתף פולי עליון (SHOULDER ADDUCTION)

שרירי מטרה: רחב-גבי

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

דגשים:

1. שמירה על ברכיים נעולות
2. מרפקים נעולים עד כמה שניתן
3. לעבוד במישור הקדמי בלבד

אפשרויות נוספות: תרגיל Pull Over, תרגיל פולי עליון

התקדמות: עליות מתח, הוספת משקל להתנגדות



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 ברוחב 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:

1. מומלץ לעבוד על משטח גמיש (גומי, פלסטיק, דשא) ולא קשה מידי (אספלט, בטון)
 2. הירידה לרצפה נעשית בשליטה ולא בקריסה כלפי מטה.
 3. 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



תרגילים מומלצים

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

1. לשמור על קשת ניטרלית בגב התחתון כך שלא יתרחק מהספסל
 2. יש להוריד את המשקולות אל החזה בשליטה ולא לצנוח
 3. 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)

שרירי מטרה: עכוז גדול, עכוז 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:

1. לשמור על רגליים מקבילות אחת לשנייה
 2. לדחוף דרך הישבן בתנועה אחידה ומדויקת מעלה
 3. כפות רגליים שטוחות על הרצפה
- אפשרויות נוספות:** פשיטת ירך כנגד התנגדות
- התקדמות:** הוספת משקל



תרגילים מומלצים

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:

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

אפשרויות נוספות: כפיפות בטן

התקדמות: ניתוק יד אחת\רגל אחת\ יד 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:

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

אפשרויות נוספות: כפיפות בטן

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



תרגילים מומלצים

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:

1. מומלץ לעבוד בצורה איטית מאוד בפעמים הראשונות ללימוד התנועה הנכונה
 2. חשוב להכניס בטן ולא להרגיש עומס בגב
 3. אמה אנכית לקרקע ככל הניתן במשך התנועה
- התקדמות:** גומיה קשה יותר



18. תפיסה (CATCH)

שרירי 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:

1. מומלץ לעבוד בצורה איטית מאוד בפעמים הראשונות ללימוד התנועה הנכונה
 2. חשוב להכניס בטן ולא להרגיש עומס בגב
 3. 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 מטרה: 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:

1. להחזיק את הגוף יציב וישר ולהכניס בטן
 2. לא להקשית את הגו
 3. 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, זוקפי-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:

1. להחזיק את הגוף יציב וישר ולהכניס בטן
 2. לא להישען קדימה מדי כך שהברך שכל המדרגה לא תהיה קדמית לקרסול שעל המדרגה
 3. לעבוד דרך שרירי הרגליים בלבד ללא תנופה
- אפשרויות נוספות:** מכרע קדמי, סקוואט, סקוואט על רגל אחת
- התקדמות:** סקוואט על רגל אחת, קפיצה על קופסא



תרגילים מומלצים

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:

1. להחזיק את הגוף יציב וישר ולהכניס בטן
2. לא להישען קדימה מדי כך שהברך שכל המדרגה לא תהיה קדמית לקרסול שעל המדרגה
3. יש 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:

1. ברכיים נעולות וגוף יציב
 2. לא לרדת עמוק מדי עם העקבים מתחת לאצבעות
 3. לעלות ללא קריסה החוצה של כף הרגל
- אפשרויות נוספות:** על מכונת לחיצת רגליים, על מכשיר ייעודי
התקדמות: על רגל אחת, הוספת משקל בידיים



THE CONCEPT IS YOU

בהצלחה!

COACH@PRIVATECOACHING.CO.IL



C.R PRIVATE COACHING