

אימון כושר אחרי

מטרות:

1. כושר
2. חלופה טובה לימי גשם
3. מנהיגות, הובלה, עצמאות

מהלך האימון:

מפזרים בחדר את התרגילים השונים הכתובים פה. מדפיסים גם את 2 ה-QR לכתבות עם ההסברים של התרגילים

כל שחקן בוחר דף עם תרגיל, קורא אותו טוב, מדגים עם עצמו ומבין מה צריך לעשות ועל אילו שרירים הוא עובד. ומגדיר כמה חזרות צריך לעשות למאמץ סביר.

סבב:

כל שחקן מדגים את התרגיל שלו לכל הקבוצה, מסביר על מה הוא עובד ולמה הוא חשוב ועושים תרגול של סט אחד - לאט ורגוע.

הפסקה קצרה

מפעילים מוזיקה, ועושים סבב של תרגילים עם מנוחה: דקה וחצי עבודה עם 15 שניות מנוחה בין כל תרגיל לתרגיל.

עושים 3 סבבים עם הפסקה של 2 דקות בין הסבבים.

** כל הזמנים הם משוערים - זה תלוי בכושר של הקבוצה ומספר התרגילים שעושים. צריך להיות בערך 10 תרגילים.

בסוף עושים מתיחות.

סיכום קצר תוך כדי מתיחות:

- מה עשינו, מה מרגישים, איפה כואב.
- איך היה להעביר תרגיל?
- ממליצים לעבוד על דברים בבית.

:QR

קבוצת תרגילים שנייה



קבוצת תרגילים ראשונה



שכיבות סמיכה ונגיעה בכתף נגדית

הניחו את כפות הידיים על הרצפה ברוחב הכתפיים, קחו את הרגליים לאחור ונעצו את הבהונות על הרצפה. גייסו את שרירי הבטן. משקל הגוף שלכם צריך להיות מאוזן בין הידיים לכפות הרגליים. מתחו קו ישר דמיוני מהעקבים עד לראש.

כופפו את המרפקים כך שיש 45 מעלות בין המרפק לבין הגוף, ותדרו עם בית החזה אל הרצפה עד שתגיעו ל-90 מעלות במפרק המרפק. דחפו את הרצפה עם הידיים ועלו חזרה לעמדת המוצא. כופפו את יד ימין וגעו לשנייה בכתף שמאל, זו הייתה חזרה אחת. בצעו שוב שכיבת סמיכה עלו והפעם כופפו את יד שמאל וגעו לשנייה בכתף ימין. המשיכו לסירוגין. בצעו את התרגיל במשך דקה. עם מנוחה של 20 שניות.

פלאנק סטטי + Plank Jacks

הניחו את המרפקים תחת הכתפיים ואת האמות מקבילות ב-90 מעלות בין הזרוע לאמה. את הרגליים ישרו לאחור צמודות על האצבעות וצרו קו ישר ומאוזן. הישארו בתנוחת הפלאנק למשך 30 שניות. לאחר מכן תעברו לפיסוק בקפיצה קלה ל-Plank Jacks, תחזרו לרגליים צמודות ושוב קפצו לפיסוק, בצעו זאת למשך 30 שניות נוספות, ואז שוב בצעו 30 שניות של פלאנק סטטי ושוב 30 שניות של Plank Jacks. סך הכל 2 דקות ללא מנוחה.

סקוואט עם נגיעת יד ברצפה

עמדו בפיסוק רחב מעט מרוחב הכתפיים שלכם, כאשר כפות הרגליים מקבילות. רדו לסקוואט, התחילו את התנועה בישבן, כופפו את הברכיים עד 90 מעלות כשרוב המשקל שלכם מונח לאחור על העקבים. געו עם יד ימין ברצפה ועלו חזרה עם ידיים ישרות לתקרה. רדו שוב לסקוואט והפעם יד שמאל נוגעת ברצפה, ושוב עלו חזרה עם ידיים ישרות. שמרו על שרירי בטן אסופים ושימו לב שאתם מבצעים נכון את הסקוואט על אף המהירות. עם מנוחה של 10 שניות.

טיפוס הרים בעמידה

עמדו עם רגליים קרובות וידיים כפופות מול בית החזה. גייסו את שרירי הבטן והתחילו לרוץ, ברכיים לבית חזה וידיים עולות למעלה יד אחרי יד כאילו שאתם מטפסים על הר. בצעו זאת למשך 20 שניות. עם מנוחה של 10 שניות.

שכיבות סמיכה עם קפיצה

הניחו את כפות הידיים על הרצפה בדיוק ברוחב כתפיים כאשר הברכיים מונחות מתחת לאגן. הרימו את כפות הרגליים מעלה וגייסו את שרירי הבטן. משקל הגוף שלכם צריך להיות מאוזן בין הידיים לברכיים. מתחו קו ישר דמיוני מהאגן עד לראש. כופפו את המרפקים ל-45 מעלות בין המרפק לבין הגוף ורדו עם בית החזה אל הרצפה עד 90 מעלות במפרק המרפק. דחפו את הרצפה עם הידיים בתנופה, בצעו קפיצה קלה ונתקו את הידיים באוויר. נחתו על הקרקע ובצעו שוב שכיבת סמיכה. בצעו זאת למשך 20 שניות. עם מנוחה של 10 שניות.

פלאנק אלכסוניים כפיפת ברכיים לכתף נגדית

הניחו את כפות הידיים בדיוק מתחת לכתפיים ואת הרגליים ישרו לאחור על האצבעות וצרו קו ישר ומאוזן. כופפו את רגל ימין שלכם לכיוון כתף שמאל, החזירו אותה חזרה לעמידת המוצא וכופפו את רגל שמאל לכיוון כתף ימין והחזירו חזרה. בצעו זאת לסירוגין למשך 20 שניות. לאורך כל התרגיל גייסו את שרירי הבטן ושימרו על גב ישר כמו קרש.

קישור לסרטון: <https://youtu.be/7Ihm2168uqU>

הרמת בהונות

פישוק ממש קל ברגליים, ובצעו הרמות של הרגליים עד לקצות האצבעות ותדרו חזרה למטה. אם אתם מתקשים בנושא של שיווי משקל, אחזו בכסא, שולחן משקוף של דלת ונסו לבצע שוב. התרגיל עובד חזק מאוד על שריר התאומים, לכן אם הינכם חלשים או לא מיומנים בכלל בצעו פחות חזרות עד שתתרגלו.

פשיטת ירך עם רגל אחת

תשכבו על הגב, ברכיים כפופות מסתכלות לשמיים, כפות רגליים על הרצפה, רגל אחת באוויר כאשר הישבן עולה ומתנתק מהרצפה וחוזר למטה. תרגיל חזק מאוד לשרירי העכוז והירך האחורית.

לאנג' לפני רגל רגל

תעברו לעמידה נוחה עם פישוק קל ברגליים, תדאגו לבצע את הלאנג' כאשר אתם מביאים את הרגל קדימה (כל פעם רגל אחרת) ותרגלו עם הברך כמעט עד הריצפה. התרגיל מבוצע בצורה מושלמת בסרטון, תשתדלו לעשות את אותו הדבר. אם קשה לכם לשמור על שיווי משקל, הוסיפו לעצמכם תמיכה בעזרת כסא או משקוף של דלת. התרגיל עובד חזק מאוד על שרירי הארבע ראשים, ירך אחורי, ישבן וכמו כן יעלה לכם את הדופק.

1. פלאנק

איך לבצע את התרגיל: פלאנק הוא תרגיל סטטי שבו אתם רק נדרשים להחזיק את גופכם בצורה הנכונה. הסתכלו על התמונה שלמעלה כדי לוודא שאתם מבצעים אותו כהלכה עם גב ורגליים ישרות מבלי לקשת או לכופף אותם, ומרפקים מתחת לכתפיים.

התוצאה: אם תבצעו את תרגיל הפלאנק כמו שצריך, הוא יעזור לחזק ולחטב את שרירי הבטן, הגב, הישבן, הרגליים והזרועות. בנוסף, התרגיל עוזר לשפר את היציבה ואת טונוס השרירים.

2. שכיבות סמיכה

איך לבצע את התרגיל: התנוחה ההתחלתית של התרגיל היא כמו זו של הפלאנק, אלא שכאן הידיים ישרות מתחת לכתפיים. מתנוחה זו, הורידו את גופכם מטה עד כמה שאתם יכולים מבלי לגעת ברצפה, וודאו שהגב, הישבן והרגליים יוצרים קו ישר. לבסוף חזרו באיטיות לתנוחה ההתחלתית.

התוצאה: התרגיל משפיע על שרירי החזה, הזרועות והבטן, ומחזק ומחטב אותם.

3. תרגיל לחיטוב הירכיים והישבן

איך לבצע את התרגיל: עמדו בעמידת 6, כשכפות הידיים, הברכיים והבהונות תומכות בגופכם. מתחו את רגל שמאל ויד ימין בקו ישר, ולאחר מכן קרבו אותן אחת לשנייה כך שהמרפק תיגע בברך. עשו זאת באיטיות, החזירו אותן למקומן, החליפו יד ורגל ובצעו שוב את התרגיל.

התוצאה: התרגיל הזה יעיל מאוד בחיזוק פלג הגוף העליון והשרירים שמכופפים את הירך. בנוסף הוא גם מחזק ומחטב את הגב, הישבן והאגן.

4. סקוואט

איך לבצע את התרגיל: עמדו עם רגליים במרחק הכתפיים אחת מהשנייה, וודאו שכפות הרגליים שלכם שטוחות על גבי הרצפה. דמינו שאתם מתיישבים על כיסא מבלי להזיז את כפות הרגליים והברכיים ממקומן – כופפו אך ורק את הברכיים ושמרו על גב ישר. לאחר מכן עלו בחזרה באיטיות עד כמה שניתן.

התוצאה: התרגיל מחזק ומחטב את שרירי הישבן, הירכיים והקרסוליים.

5. תרגיל לחיטוב הבטן

איך לבצע את התרגיל: שכבו על הגב עם ידיים מתוחות לאחור וברכיים מכופפות. הרימו באיטיות את פלג הגוף העליון והביאו אותו קדימה כשהגב ישר – העבירו את הידיים, כשהן ישרות, מעל לראש, וגעו איתן בעקבים. לאחר מכן חזרו באיטיות לתנוחה ההתחלתית.

התוצאה: התרגיל עוזר מאוד לחזק את שרירי הליבה, והוא שורף הרבה שומן.

6. תרגיל לחיטוב הבטן והישבן

איך לבצע את התרגיל: שבו על הרצפה, ישרו את הידיים מתחת לכתפיים והרימו את גופכם בזמן שאתם נתמכים בהן ובכפות הרגליים. יתכן שתרגישו מתיחה קטנה בגב. הרימו רגל אחת גבוה עד כמה שניתן, ולאחר מכן הורידו את גופכם לרצפה מבלי לגעת בה עד כמה שאתם יכולים, ומבלי להרים את כף הרגל השנייה מהרצפה. חזרו למעלה, הורידו את הרגל בחזרה לרצפה, החליפו לרגל השנייה ובצעו שוב את התרגיל.

התוצאה: התרגיל עוזר לחזק ולחטב את שרירי הזרועות, הבטן והישבן.

7. תרגיל לחיטוב המותניים

איך לבצע את התרגיל: שכבו על הבטן עם ידיים מתחת לראש. הרימו את פלג הגוף העליון עד כמה שאתם יכולים, הישארו בתנוחה זו למשך מספר שניות וחזרו באיטיות לתנוחה ההתחלתית.

התוצאה: התרגיל עוזר לחזק את זוקפי הגב ולשפר את היציבה.