

תכנית אימונים לנשים

רמה: מתחילת/חזרות לשגרת אימונים (לא מומלץ עבור נשים בהריון).

קבוצת שרירים	תיאור תרגיל	סטים	חזרות	משקל	הערות
רגליים:	סקווט	3	10-12	משקל גוף	לא לנעול ברכיים בסוף התנועה
	היפטרס/גשר	3	12-15	משקל גוף	במידה והתרגיל קל מידי, ניתן להוסיף משקולת על הבטן התחתונה
	פשיטת ברכיים	3	10-12	10-20 ק"ג להתאים באופן אישי	עצירה קצרה בעת הכיווץ של ארבע ראשי
	כפיפת ברכיים	3	10-12	10-20 ק"ג להתאים באופן אישי	למקם את הכיסא, כך שכרית התמיכה לא תלחץ על מפרק הברך
	קירוב ירך	3	10	5-20 ק"ג	למקם את שלבי המכשיר לפי רמת הגמישות האישית
	הרחקת ירך	3	10	10-30 ק"ג	לבצע את ההרחקה ללא תנופה של הרגליים, אלא לעט ולהרגיש את שרירי הישבן
	גב	משיכה בפולי עליון	4	10-15	10-30 ק"ג
חתירה		4	10-15	10-30 ק"ג	למקם את הכרית מתחת לחזה בצורה כזאת שלא יבצר לחץ על החזה
חזה	לחיצת חזה במכונה	5	10-15	5-20 ק"ג	לא לנעול מרפקים בסוף התנועה
יד קדמית	כפיפת מרפקים	3	12	5-15 ק"ג	לבצע עם מוט או כבל קרוס
יד אחורית	פשיטת מרפקים	3	15	10-20 ק"ג	לבצע בכבל קרוס עם מוט
	כפיפות בטן על מזרון עם משקולת	4	15	2-3 ק"ג	
	כפיפות בטן על כיסא	3	20	משקל גוף	
בטן	בטן סטטית	3	30-60 שניות	משקל גוף	סט אחד לכל אחד מהצדדים: שמאל, ימין ואמצע

דגשים חשובים:

1. בעת הביצוע יש לשים לב על ביצוע נכון של התרגיל וחובה לצפות בסרטון הדרכה לפני תחילת האימון.
2. תכנית זו ניתן לבצע עד שלוש פעמים בשבוע עם הפרש של יום אחד.
3. לטובת שיפור התוצאות והתקדמות לאחר חודשיים יש להחליף תכנית זו לרמה מתקדמת יותר.

