

# גזור ושמור

עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר מאת שירלי גולן



## איך לשדרג את האימון הביתי

- רכשו אביזרים שונים לגיוון האימון - גומיות, פיטבול, בוסו, פיתה. בררך כלל אביזרים אלה נמכרים עם עלונים מאוירים המציעים שפע רוגמאות לתרגילים.
- אחרי שמבצעים תרגיל באיכות ראויה ניתן לשלב בו אלמנטים של שיווי משקל וקואורדינציה. לרוגמה, לבצע הרחקת זרועות על בוסו או לבצע כפיפות בטן על פיטבול.
- הסתייעו באיש מקצוע אחת לתקופה, כדי שיכוון אתכם ויברוק אם אתם מבצעים את האימון נכון, ויוסיף לכם תרגילים או טיפים להמשך.

### גם באימון ביתי חייבים לשים דגש על הבריאות:

- עברו בריקת רופא לפני תחילת הפעילות וקבלו ממנו את ברכת הדרך.
- הצטיירו בנעלי ספורט איכותיות המותאמות לאופי הפעילות.
- רצוי לבצע אימונים אירוביים על פרקט או על שטיח ולא ישירות על הרצפה.
- בצעו חלק מהאימונים מול מראה ושימו לב ליציבה שלכם במהלך התרגילים. לאחר הטמעת התנועה הנכונה בצעו את האימון ללא מראה.
- בצעו פעילות פונקציונלית לחיי היומיום. למשל, תרגילים לשורש כף היר למניעת דלקות וכאבים הנובעים מעבודה עם עכבר המחשב.
- התחילו כל אימון בחימום, התקרמו בהדרגה והקפידו לשלב במהלך האימון ובסיומו תרגילי מתיחות והרפיה.



- אחת הבעיות העיקריות בתחום האימון בכלל - והאימון הביתי בפרט - היא שהכוונות הטובות ופרץ האנרגיה ההתחלתי נעלמים לרוב רי מהר, ובמקומם באים התירוצים למה לא לעשות כלום. בבית הרבר בעייתי במיוחד, מפני שאפילו מניעים שוליים לכאורה, כמו לפגוש אנשים או להחליף אווירה, אינם מתקיימים ואינם יכולים לדרבן.
- לרברי מאמן הכושר יוכל קפיטולניק, הפיכת האימון הביתי לחווייתי יותר עשויה לסייע. איך הופכים אותו למעניין ומאתגר יותר? הנה עצותיו:
- תקמו מכשירים אירוביים מול הטלוויזיה ותזמנו את האימון בהתאם לתוכנית האוהבה עליכם.
- שלבו תנועות ריקוד באימוני מדרגה - סלסה, צעד תימני וכו'.
- הכינו לכם ריסקים עם מוזיקה אוהבה בסגנונות ובקצב שונים.
- שלבו במתחם האימון הביתי פעילויות כיף - תלו שק אגרוף או סל לכדורסל ספוג.
- התאמנו מעת לעת עם בן הזוג או עם הילדים, והפיקו מהפעילות זמן איכות משותף.
- בעלי כלבים יכולים לפתוח את האימון בהליכה נמרצת או ריצה עם הכלב (ולתפוס שתי ציפורים במכה אחת).
- פנקו את עצמכם: הזמינו מרי פעם מרריך פרטי לפעילות אחרת, כגיוון או פרס על ההתמדה בפעילות. אפשר גם לקבץ כמה משתתפים למפגש כזה וליהנות משיעור בריקוד אפריקאי, ריקודי בטן, קיקבוקס וכדומה. חלק מהמררכים מגיעים עם האביזרים.
- גווננו את תוכנית האימונים: בחרו למשל מדרגה או דלגית, או גווננו ביניהם באותו אימון. לרוגמה, במקום 45 רקות של פעילות אירובית על מסילה, הרבה יותר מעניין לשלב - רבע שעה מסילה, רבע שעה מדרגה (אפשר גם לצאת לחרר המדרגות), קיפוף על דלגית ויציאה לספרינטים קצרים.
- גווננו את האימונים ואת התרגילים, ושלבו בהם מרכיבי כושר שונים - אירובי, כוח וגמישות.
- שלבו פעילות אירובית בין התרגילים, כגון עלייה וירידה במדרגות, לשיפור הסיכולת ולחיזוק הרגליים.
- כדררו כרוך בין התרגילים. הגיחו קונוסים או בקבוקים ריקים וכדררו כרוך ביניהם או רוצו בשמיניות, צרו לכם שער באזור האימון ובעטו אליו כרוך ספוג.
- שנו את סדר התרגילים הקבוע, גיוון מאפשר חיזוק שרירים טוב יותר.
- החליפו מנחים בין התרגילים - בצעו תרגילים בישיבה, בשכיבה ובעמידה. אם אתם עוסקים בעבודה שדורשת ישיבה מרובה, בצעו תרגילים רבים יותר בעמידה ובשכיבה.