

14.43x18.19	2	2	עמוד	2	2	22/11/2009	20361720-1
דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490							

# גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר מאת שירלי גולן



## איך לשדוג את האימון הביתי

כמו גומיות, פיטבול או בוסו. הם מגיעים עם שלל הצעות לתרגילים.

6. בצעו תרגילים משולבים (מספר תרגילים בעת ובעונה אחת). למשל, לחיצת חזה בשילוב הרמת אגן או כריעה בשילוב כפיפת כתף.

7. הסתייעו באיש מקצוע אחת לתקופה על מנת שיכוון אתכם, יורדא שאתם מבצעים את האימון באופן הנכון ויוסיף לכם תרגילים או טיפים.

דקות של פעילות אירובית על מסילה, מעניין יותר לשלב רבע שעה של מסילה, רבע שעה של מדרגה (למשל בחדר המדרגות) ורבע שעה בקיפוף על דלגית.

3. שנו את סדר התרגילים הקבוע, גיוון מאפשר חיזוק שרירים טוב יותר.

4. החליפו מנחים בין התרגילים – בצעו תרגילים בישיבה, בשכיבה ובעמידה.

5. רכשו אביזרים לגיוון האימון

אופציית האימון הביתי מתאימה לבעלי משמעת עצמית גבוהה. איך מבטיחים התמדה, הנאה ואפקטיביות מהאימון בבית? הנה עצותיו של מאמן הספורט יובל קפיטולניק:

1. גווננו בסוגי האימונים והתרגילים ושלבנו בהם מרכיבי כושר שונים – אירובי, כוח וגמישות.
2. גווננו באמצעי האימון גם באותו האימון. למשל, במקום 45

