

תוכנית אימונים Full Body Workout – FBW למתחילים

תוכנית האימונים מיועדת עבור כל אדם אשר רוצה להתחיל להתאמן בחדר הכושר, ללא תלות במין או בגיל המתאמן.

חשוב מאוד לקרוא את ההערות בקפידה, שכן הם החלק החשוב ביותר שינחה אתכם כיצד לפעול ולהתקדם בתוכנית האימונים.

תכנית

חזרות	סטים	תרגיל
8-12	4	לחיצת חזה בשכיבה עם משקולות חופשיות (חזה)
8-12	4	משיכת פולי עליון בישיבה עם מוט רחב (גב)
8-12	4	לחיצת כתפיים בישיבה עם משקולות חופשיות (כתפיים)
8-12	4	לחיצת רגליים במכונה ייעודית (רגליים)
8-12	4	כפיפות בטן עם משקולת (בטן)

■ לחיצת חזה בשכיבה עם משקולות חופשיות



■ משיכת פולי עליון בישיבה עם מוט רחב



■ לחיצת כתפיים בישיבה עם משקולות חופשיות



לחיצת רגליים במכונה ייעודית



כפיפות בטן



הערות לביצוע התוכנית:

- **מגבלות רפואיות** – חשוב מאוד לוודא לפני שאתם מתחילים את תוכנית האימונים שאין לכם שום מגבלות רפואיות שעלולות לסכן אתכם כאשר תבצעו את האימון. אם ישנם הגבלות מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל על מנת לבדוק מה מותר לעשות וממה יש להימנע.
- לא בטוחים כיצד מבצעים את התרגילים?
כנסו לסרטון: <https://youtu.be/ZO4J3raRDjQ>
- תוכנית האימונים נועדה לביצוע 2-3 פעמים בשבוע.
- יש להשתדל לבצע את האימונים ברווחים של 48 שעות לפחות.
דוגמאות:
 - ימי ראשון ורביעי.
 - ימי ראשון, שלישי וחמישי.
 - ימי שני, רביעי ושישי.
- האימון הוא בסיסי מאוד ומטרתו היא לעבוד על כמה שיותר קבוצות שרירים מבלי להזניח אף קבוצה.
- **אורך האימון** הוא כ-40 דקות – שעה, תלוי בזמני המנוחה שלכם (אדבר על כך בהמשך).
- **אירובי** – תוכנית האימונים אינה כוללת בתוכה פעילות אירובית זאת מפני שמדובר על תוכנית כוח. בנוסף לביצוע תוכנת הכוח מומלץ מאוד להוסיף אימון אירובי.
מה זה בכלל אימון אירובי?
אימון שכולל בתוכו מאמץ גופני בעצימות נמוכה עד בינונית לאורך זמן ממושך. כמה עצים וכמה ממושך? תלוי בכם. לאנשים שרק מתחילים להתאמן אפשר לבצע הליכה של 10 דקות, ומאימון לאימון להעלות בכמה דקות את זמן ההליכה. כאשר תגיעו לזמן של 30-40 דקות תוכלו להעלות בהדרגה את ⁽¹⁾**עצימות** ההליכה (לדוגמה: מעבר מהליכה קלה להליכה מהירה, או מעבר ממצב הליכה למצב ריצה).
שילוב אימוני האירובי בתוכנית האימונים שלכם:
יש לבצע לפחות **שני** אימוני אירובי בשבוע על מנת שתוכלו להשיג שיפור משמעותי ביכולת האירובית שלכם.
תוכלו לשלב את אימון האירובי לפני/אחרי אימון הכוח – מה שיאריך את זמן האימון שלכם, או שתוכלו לבצע את אימון האירובי ביום נפרד.
דוגמאות:
 - מצב שבו עושים **שני** אימוני כוח בשבוע האימונים יראו כך:
ראשון כוח.
שני אירובי.
חמישי **כוח + אירובי.**

- מצב שבו עושים **שלושה** אימוני כוח בשבוע, האימונים יראו כך:

ראשון **כוח**.

שני **אירובי**.

שלישי **כוח**.

חמישי **אירובי**.

שישי **כוח**.

- כמובן שאפשר לשנות את סדר הימים ושילוב אימוני האירובי לנוחיותכם.

- **חימום לפני האימון** – רלוונטי אם החלטתם לא לבצע אימון אירובי לפני אימון הכוח. מומלץ מאוד לבצע חימום על אחד ממכשירי האירובי בחדר הכושר למשך כעשר דקות על מנת להעלות את הדופק ולהכין את הגוף לקראת האימון.
- **טווח החזרות** – בטבלה למעלה טווח החזרות של כל תרגיל הוא בין 8 ל 12 חזרות. אז כמה חזרות תכלס צריך לעשות? בוא ניקח לדוגמה מתאמן חדש שמגיע לחדר הכושר והוא מתחיל לבצע את תוכנית האימונים. ניקח לצורך הדוגמה רק את תרגיל לחיצת החזה בשכיבה עם משקולות חופשיות.

אימון ראשון:

סט ראשון – 8 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שני – 8 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שלישי – 8 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט רביעי – 8 חזרות – 10 קילו בכל יד.

אימון שני: מעלים חזרה אחת בכל סט.

סט ראשון – 9 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שני – 9 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שלישי – 9 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט רביעי – 9 חזרות – 10 קילו בכל יד.

אימון שלישי: מעלים עוד חזרה בכל סט.

סט ראשון – 10 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שני – 10 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שלישי – 10 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט רביעי – 10 חזרות – 10 קילו בכל יד.

אימון רביעי: מעלים שני חזרות בכל סט.

סט ראשון – 12 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שני – 12 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט שלישי – 12 חזרות – 10 קילו בכל יד.

סט רביעי – 12 חזרות – 10 קילו בכל יד.

אימון חמישי: הגענו באימון הקודם למספר החזרות המקסימלי, לכן נעלה את המשקל ל-12 קילו בכל יד וננרץ את מספר החזרות בחזרה ל-8.

סט ראשון – 8 חזרות – 12 קילו בכל יד.

סט שני – 8 חזרות – 12 קילו בכל יד.

סט שלישי – 8 חזרות – 12 קילו בכל יד.

סט רביעי – 8 חזרות – 12 קילו בכל יד.

וכך נמשיך הלאה..

הדוגמה למעלה היא אחת מתוך **מאות** האפשרויות שבהן אפשר להעלות את משקלי העבודה, קצב ההתקדמות תלוי אך ורק בכם!

*לא בכל אימון תצליחו להעלות את משקלי העבודה/מספר החזרות, וזה בסדר גמור, המטרה היא לייצר שיפור לטווח הארוך ולא בהכרח בין אימון לאימון.

■ **כמות הסטים בכל תרגיל** – בתוכנית האימונים כתוב שיש לבצע מכל תרגיל 4 סטים. ככל שתתקדמו בתוכנית תצטרכו להעלות את ⁽²⁾**נפח האימון** שלכם. אחת הדרכים להעלות את נפח האימון היא להוסיף סטים נוספים לתרגיל שאתם כבר מבצעים. לדוגמה: לאחר שבועיים שאתם מבצעים את האימון, תוכלו לבצע 5 סטים מכל תרגיל ולא 4.

■ **סדר התרגילים** – נסו לשמור על סדר תרגילים על מנת להרגיל את הגוף שלכם. אפשר להחליף מידי פעם ולהתחיל עם משיכת פולי עליון במקום לחיצת החזה, או לבצע את לחיצת הרגליים בתחילת האימון, אבל בכל זאת תשתדלו שסדר האימון יהיה קבוע, על מנת שתוכלו להתקדם בצורה נכונה.

איך הקביעות של סדר האימון יכולה להשפיע על מהלך האימון?
בואו ניקח לדוגמה שתי אפשרויות של ביצוע של התוכנית מלמעלה.

אפשרות א'	אפשרות ב'
חזה	רגליים
גב	גב
כתפיים	כתפיים
רגליים	בטן
בטן	חזה

אם תשימו לב, בשתי האפשרויות אנחנו מבצעים את כל התרגילים, מה שהשתנה זה הסדר שלהם. **באפשרות א'** התרגיל הראשון שאנחנו מבצעים הוא תרגיל לחזה, **ובאופציה ב'** התרגיל האחרון שאנחנו מבצעים הוא לחזה.

האם המשקל בתרגיל החזה יושפע ממיקום התרגיל באימון?

התשובה היא כן. ישנה חשיבות לכך שהסדר יישאר קבוע ברוב האימונים. אסביר – אם אימון אחד נתחיל עם החזה כתרגיל ראשון ואימון לאחר מכן נחליט שאנחנו עושים את התרגיל אחרון, לא תהיה לנו את האפשרות לשמר את המשקל/את כמות החזרות של התרגיל. גופנו יהיה תשוש מהאימון ומהתרגילים הקודמים ולכן ביצוע התרגיל ישתנה. לא באמת נוכל להתמיד ברצף עליית המשקל ובכמות הסטים/החזרות. לכן אם החלטתם לבצע את תרגיל החזה ראשון, בצעו אותו ראשון תמיד, ואם החלטתם לבצע אותו אחרון, בצעו אותו אחרון תמיד.

- **זמני מנוחות בין הסטים** – זמן המנוחה תלוי במיוחד באורך האימון שלכם. יש לנוח בין **2 דקה ל 2 דקות** בין סט לסט. איך מחליטים כמה זמן לנוח? אם זמן הוא לא פקטור בשבילכם ואין לכם שום בעיה עם אימון ארוך (בסביבות השעה), תנוחו בין הסטים 2 דקות. ככל שהמנוחה ארוכה יותר, ההתאוששות בין הסטים תהיה **טובה יותר** וכך תצליחו להרים משקל כבד יותר/לבצע יותר חזרות (מה שיגדיל את **נפח האימון**). אם תרצו לבצע אימון קצר יותר, בסביבות ה-40 דקות, תצטרכו לבצע מנוחות קצרות של דקה אחת, מה שישפיע על ההתאוששות שלכם בין הסטים ויוביל לנפח אימון מעט קטן יותר. תתאימו את האימון שלכם לאורך החיים שאתם מנהלים ותבחרו את זמני המנוחות בהתאם לנוחות שלכם.
- **עצימות** – כמו שכבר כתבתי, לא בכל אימון חייב "לדחוף" את הגוף לקצה, זה בסדר שמיד פעם יהיו אימונים פחות מוצלחים, אימונים בהם נרגיש שלא נתנו 100%. חלק מהתהליך הוא להתמודד עם תקופות פחות מוצלחות ולדעת כיצד להתנהל בהם. אז אם אין לכם זמן לבצע אימון שלם של שעה, תקצרו אותו/תורידו משקל ואל תוותרו עליו לגמרי. איך מבצעים אימון קל יותר?
- מבצעים 3 סטים במקום 4, נחים דקה ולא דקה וחצי בין הסטים – וככה תוודאו שלא תפספסו את האימון. אם היה לכם לילה קשה ולא ישנתם כמו שצריך ומרגיש לכם שלא תצליחו לבצע אימון אינטנסיבי, בצעו אימון קל יותר עם משקלים נמוכים יותר. בסופו של דבר המטרה היא שיפור לטווח הארוך, ההתמדה היא זו שתוביל לתוצאה טובה.
- התוכנית הינה תוכנית התחלתית שמיועדת עבור מתאמנים מתחילים, כמובן שבשלב מסוים תצטרכו להוסיף/לשנות תרגילים מסוימים בהתאם לקצב ההתקדמות/המטרות שלכם.
- אם במהלך ביצוע אחד מהתרגילים אתם מרגישים כאב או אי נוחות הספיקו אותו **מיד!** כנראה שהתרגיל אינו מבוצע כראוי או שהוא לא מתאים לכם. אם הוא לא מבוצע כראוי בגלל טכניקה לא טובה אז צריך ללמוד כיצד מבצעים את התרגיל כראוי, ואם התרגיל פשוט לא מתאים לכם אפשר לבצע תרגיל אחר.

- **DOMS⁽³⁾** – אתם לא חייבים להרגיש לאחר האימון שהשרירים כואבים לכם, לא מודדים את יעילותו של האימון בהתאם לרמת הכאב שלכם ביום שלמחרת. זה שכואבים לכם השרירים לא בהכרח אומר שהאימון היה יעיל, זה רק אומר שחשפתם את הגוף שלכם לגירוי חדש (וכנראה חזק מידי).
- ה DOMS הוא לא מטרה אלא תוצר לוואי של אימון. זה בסדר אם אתם מרגישים מעט תפוסים לאחר ביצוע האימון, אבל אם אתם ממש כואבים, כנראה האימון שביצעתם היה אינטנסיבי מידי ולא תואם ליכולות שלכם.
- **אחרי כמה זמן משנים את תוכנית האימונים** – יש כאלו שיגידו כי צריך לשנות את תוכנית האימונים כל זמן מוגדר (שלושה חודשים, חצי שנה, שנה) על מנת "לבלבל" את הגוף ובכך להשיג תוצאות טובות יותר – טענה זו אינה מבוססת.
- **הכלל המנחה היחיד שלפיו משנים את תוכנית האימונים הוא בהתאם לקצב ההתקדמות.** כל עוד אתם מתקדמים, מעלים משקל ומרגישים שיפור אין סיבה לשנות את תוכנית האימונים (כשאני מדבר על שינוי תוכנית האימונים אני מדבר על מעבר לתוכנית AB או ABC ולא על הוספת תרגילים או סטים לתוכנית הנוכחית)

מושגים

1. עצימות = רמת הקושי של התרגיל.
עצימות נמוכה – רמת קושי קלה.
2. נפח האימון = כמות התרגילים לאותה קבוצת שרירים * כמות הסטים * כמות החזרות
3. DOMS – כאב שרירים מאוחר