חוברת יסודות אימון
(וגם כמה סודות אימון)



מאת : יוסי קלמנוביץ

סגן אלוף עולם בפאוורליפטינג,
מאמן האלופים,
בעלים ומאמן ראשי במתקן האימונים ACT
(המכון לאימונים מתקדמים)

הקדמה

אז אתם נותנים בראש באימונים, ובנוסף לזה, גם לא מבזבזים זמן,
ופועלים מהר !

בחוברת הזו, אתם הולכים לקבל ממני המון חומר, כולל סוד מקצועי שלא דיברתי עליו עד עכשיו.

<u>הנה טעימה ממה שאתם הולכים לקבל:</u>

בחלק הראשון של החוברת, נעבור על תכנוני התקדמות,
ואפילו אספר לכם על תכנית פשוטה של 6 שבועות שהביאה אותי לדדליפט של **300** ק"ג.
בחלק השני, תוכלו לקרוא על דרכים לשיפור טכניקה, ולימוד שליטה בביצוע תרגילים.
בחלק השלישי, נדבר מעט על תזונה.
בחלק הרביעי, הנושא המעניין של בניית תכניות אימון. מתי ואיך לפצל תכנית?
ובחלק האחרון, בחירת תרגילי עזר ותיקון נקודות חלשות.

חלק 1:תכנון התקדמות באימונים



טוב, איך נגיד את זה בעדינות ?

תכנוני ההתקדמות של רב המתאמנים שאני רואה (אם בכלל יש איזה תכנון), לוקים מאוד .
רוב האנשים, פשוט מנסים להתקדם כל אימון, או שהולכים על תכניות כמו,STARTING STRENGTH או TEXAS .
ובגדול התכניות האלה עובדות נחמד. הרבה מתאמנים מגיעים לתוצאות יפות דרך התכניות האלה.
זאת דרך די מוכחת להגיע לשלב מתקדם באימונים .**אז למה לשנות את זה?**

האמת? אתם לא חייבים לשנות כלום. אם מה שאתם רוצים זה תוצאות נחמדות ולקרוא לעצמכם מתאמן מתקדם, לכו על זה.

אבל כמו שאיינשטיין אמר :

"לעשות משהו פעם אחר פעם ולצפות לתוצאה שונה זה לא שפוי!"

<u>האם אתם מרוצים מהתוצאות שלכם כרגע? ממש מרוצים?</u>

כי אני מוכן להתערב אתכם שאתם יכולים לראות תוצאות הרבה יותר טובות !**גם במסת שריר וגם בכח ובביצועים.**
אני אשתף אתכם בתכניות **שבנו לי ולמתאמנים דדליפט של 300 ק"ג ומעלה** ,ושיאי עולם בסקוואט .
אני לא אומר בהכרח שכולם יראו תוצאות כאלה. זה כבר תלוי ברמת הביצוע שלכם של ההנחיות, וכמה פוקוס והתמדה תהיו מוכנים להשקיע !

פשוט לקרוא את החוברת לא יביא אתכם לשם...

<u>לדוגמא תכנית ההדליפט של 6 שבועות שהביאה אותי מ 280 ל 300 בפעם הראשונה:</u>

(סטים X חזרות)

שבוע 1: 3X 3 עם 80%
שבוע 2: 1X 6 עם 60% דקה מנוחה. כן רק 6 סינגלים!
שבוע 3: 2X 3 עם 85%
שבוע 4: 1X 6 עם 60%
שבוע 5: 2X 2 עם 90%
שבוע 6: 1X 6 עם 60%

זה הכל! בשבוע ה-7 עשיתי 300 דדליפט בפעם הראשונה.(לאחר שהכי כבד שהרמתי בתכנית היה 252 !!!!)
שיטה דומה גם הביאה את מאור שומינוב ל-300 דדליפט בפעם הראשונה אצלי במכון.

בקיצור, כתבתי לכם הרבה היום, אבל אני מקווה שאתם מבינים מה אני אומר:
יש הרבה מעבר למה שכולם עושים כרגע, ויש דברים שאיפשרו לי במשך השנים לייצר אלופים באופן קבוע, ולחדד ולשפר את השיטות עם השנים .

בואו נראה איך רוב תכניות הכח היום בנויות:

תעשו סט עם משקל מסוים, תעלו באימון הבא, תעלו שוב, לא הצלחתם? תרדו טיפה למטה ותתפסו מחדש.

די מובן מאליו ופשוט .השיטה הזאת עובדת אבל די ממוצעת בבניית כח ומסה ממש מרשימים.
ואלא אם אתם מוכשרים גנטית בצורה קיצונית, זה נגמר מאוד מהר....

תחשבו על זה,
בהתחלה ממש קל להתחזק. ולמרות שנראה לכם שהתכנית שאתם עליה עובדת, למעשה כמעט כל דבר אחר היה עובד...

אבל ברגע שטיפה התקדמתם, זה כבר לא כל כך פשוט נכון? אתם מרגישים שאתם צריכים לחזור אחורה ולבנות מחדש יותר פעמים.
למה זה קורה?
יודעים?

כי התכנית כבר לא מתייחסת למצב הספציפי שלכם!

היא אומרת לכם לדחוף קדימה כשאתם עייפים מהעומס הקודם. היא אומרת לכם לחזור כשאתם מרגישים בשיא
המרץ....

מבינים את העניין? התכנית לא לוקחת משתנים כאלה בחשבון.

יש שלושה דברים שאתם יכולים לעשות אם אתם עוד לא בשלב של לחזות איך הגוף שלכם יתנהג (שלב שהגעתי אליו רק אחרי שנים של ניסיון)

1.שבוע הפחתת עומס לפני שבוע כבד. די ברור מאליו. אתם רוצים להפחית עומס לפני שבירת שיאים, אבל גם את זה צריך לעשות. סטים של בין 3-5 חזרות על 60-70 אחוז מהמקסימום שלכם יעבדו מצויין.

מיד אמשיך עם עוד שתי דרכים,
אבל בנתיים **תזכרו שכל החכמה היא להתאים את האימון למצב המיוחד שלכם באותו רגע.**

יש לכם מושג איזה עוד שני דברים יכולים לעשות את זה? מישהו רוצה לנחש?

אז מישהו חושב שהוא יודע? איזה עוד 2 דברים יכולים לעזור לנו להתאים את האימון למצב הספציפי שלנו?

אוקיי כמו שהבנתם, מה שאנחנו מחפשים זה **לקחת תכנית אימון מסויימת שהוכחה כיעילה, ולשפר אותה כך שתתאים למצב שלנו** באותו יום ובאותו שבוע ובכלל.

הרבה דברים יכולים להשפיע על המצב הזה.
עבודה, לחץ במשפחה, מחלה, עומס מצטבר ועוד...

<u>שני דברים שיכולים לעזור לנו להתאים את התכנית למצב הנתון שלנו:</u>

<u>1.באנגלית זה נקרא RPE (הערכת מאמץ נתפסת)</u>, אני פשטתי את הנושא ופשוט קורא לו "חזרות ספייר". כלומר כמה חזרות לפני כשל לעצור. והכוונה פה היא לתת לגוף שלכם לקבוע מתי לעצור. בואו נגיד שהייתם אמורים לבצע 5 חזרות עם 80%. כלומר מאוד סביר להניח, לפי רוב מה שראיתי במתאמנים מתקדמים שהכוונה היא שישארו לכם 3-5 חזרות במיכל.

טפסו במשקל בהדרגה עד שתגיעו למשקל שבו 5 חזרות משאירות אתכם בטווח הזה ובצעו את הנפח הדרוש.

<u>2.הערכת מקסימום יומית.</u> כשאנחנו מתקדמים באימונים, אנחנו יכולים ממשקל מסוים לנסות להעריך כמה "יש לנו היום". ככהמשך לחימום, בצעו סינגלים עד 85%-80 או עד שאתם יכולים להעריך בצורה סבירה מה המקסימום היומי שלכם. משם, הסיקו מה צריך להיות משקל העבודה לאותו אימון.

אתם מתחילים להבין?

אנחנו מחפשים דרכים שיעזרו לנו להתאים את האימון אלינו ועדיין להשתמש בתכניות שנחקרו במשך שנים....

חלק 2: לימוד טכניקה ושליטה בתרגילים



בעוד שביססנו את הצורך להתאים את תכנית האימון למצב שלכם,
כדי לראות תוצאות באמת טובות, יש צורך **שהכל** יבוצע בצורה אופטימלית ומתאימה.

זה מתחיל באופן ביצוע התרגילים, בחירת התרגילים עצמה, ונגמר בתזונה שלנו ותוספי מזון.

כל אלה צריכים לעבוד ביחד בסינרגיה כדי **<u>ליצור מכונה שעובדת חלק!</u>**

<u>נתחיל באופן ביצוע התרגילים.</u>

אנחנו מושפעים מהמדיה החברתית, ורואים את הליפטרים האהובים עלינו מבצעים את תרגילי בסיס בצורה מסוימת. (צר,רחב,מהר וכו)
בנוסף הם בוחרים תרגילי עזר לפי הצרכים שלהם.
אנחנו ברוב ההתלהבות כמובן שקופצים על הגל, כי בסופו של דבר טבעי שנמצא לעצמנו מודלים לחיקוי. גם אני עשיתי ושילמתי על זה עם שתי פריצות דיסק שנתיים אחרי תחילת התחרויות...

והבעיה היא שרוב המתאמנים, וגם המתקדמים ביותר שבהם, לא לומדים מהי העמידה ורוחב האחיזה המתאימות להם, ובנוסף לא מפתחים שליטה, ויכולת כיווץ לכל אורך טווח התנועה.
בתמורה, אנחנו גם משאירים קילוגרמים על המוט ומסת שריר שהיינו יכולים לקבל...

<u>אז איך לומדים את זה?</u>

יש 3 תרגילים שאני לא רואה מספיק, שיכולים לעזור...

1.פאוז סקאוט. השהיה הזאת למטה תגלה לנו אם הרוחב עמידה מתאים, ואם אנחנו מאבדים כיווץ. מה שיקרה זה שאיך שנצא אחרי העצירה משהו יקרוס. זה ילמד אותנו על מחזור בשליטה. אני ממליץ לכם, שאם דבר כזה קורה, להתחיל לצאת יותר לאט, בניגוד למה שכולם חושבים על להרים מהר, אם אין לכם עדיין שליטה מוטורית מלאה, אתם לא רוצים לקפוץ לזה.

2. פאוז בנצ פרס. אותו דבר בדיוק...

אבל מה נעשה לדדליפט? איך נפתח את השליטה הזאת בדדליפט והאם בכלל צריך אותה?

כשחושבים על תרגילי עזר לדדליפט, מדמיינים בדרך כלל נעילות כבדות,
או עבודה על מדרגה כדי להאריך את טווח התנועה.

שתי הגרסאות נראות מצויין, אבל הן לא מלמדות שליטה בנקודה הכי קריטית של התרגיל(היציאה)

יש תרגיל קטן אחד שמתאים גם לסומו וגם לקונבנציונאלי, ומראה ישר אם פיתחתם שליטה או לא.

יודעים מה הוא?

דדליפט עד הברכיים. פשוט עמדו בעמידה הרגילה שלכם, צאו רגיל עם המשקל ועצרו לשניה מעט מתחת לברך. ואז חזרו בחזרה למטה.

אם פיתחתם שליטה, המשקל והיכולת שלכם לא יהיו רחוקים מהמשקל הרגיל שלכם.
אם יש הבדל משמעותי, **יש לנו הרבה עבודה!**
לצערי הייתי צריך ללמוד את זה בדרך הקשה, ולאחר פציעת גב, גיליתי כמה הייתי חלש ולא מאומן שם.

חלק 3:כמה מילים על תזונה!



בשביל לגדול צריך לאכול!
קלוריות בונות מסה וכח!

אני בטוח שאתם בשוק עכשיו כי גילית לכם משהו שלא ידעתם קודם...

העניין הוא, שבתחום האימונים, האופנות הולכות מקיצון אחד לשני. בלי לעצור ולחשוב על **מסלול אידיאלי.**

בתקופה אחת כולם ממליצים להעמיס כמו מטורפים בעוד שהם מצטטים את הקלישאות שכתבתי שלמעלה. ולאן הגעת מזה?
כנראה שהוספת קצת שריר וכח אבל אני רואה יותר מדי מתאמנים צעירים שהולכים על מעל 25% שומן, וכלפי חוץ מתגאים בזה, אבל אני כבר יודע לקרוא **מה הולך בפנים....**

ובתקופה אחרת, דיאטת חיטוב עם שקילת אוכל וספירה מטורפת, שברך כלל תשאיר אותך בלי הכח ובלי השריר....

שוב מקיצון לקיצון תמיד יוביל לתוצאות ממוצעות לכל היותר...

איך מוצאים מסלול אידיאלי?

השלב הראשון, הוא קביעת הבסיס. והבסיס מבחינתי ,<u>מדבר על כמות חלבון וכמות שומן.</u>
זה הדבר שאתם חייבים לדעת וזה הדבר שנשאר קבוע כמעט בכל יום.

עם הפחמימות אנחנו משחקים...

איך?
יש דבר אחד שצריך להבין לגבי פחמימות.

יודעים מה הוא?
אנחנו לא צריכים אותם כדי לחיות. הגוף יודע להסתדר גם בלעדיהן....

אבל,
מי שקורא את המיילים בקבוצה הזאת לא מסתפק בלחיות ולשרוד בצורה ממוצעת.
אנחנו רוצים להיות בשיא היכולת.
ופה נכנסות הפחמימות!

ברגע שהפנמתם את הבסיס (חלבון ושומן) **<u>פחמימות הן הנשק הסודי,</u>**
והם מה שצריך לעקוב אחריו ולשחק איתו כדי להגיע לתוצאות מקסימליות.

<u>איך מתחילים במשחק הזה?</u>

בשיטה שאני קורא לה, **"מהאימון החוצה"** .מה זה אומר?

זה אומר שאנחנו מתחילים להוסיף פחמימות סביב האימונים, ועוקבים אחרי מה שקורה.
רוצים להוסיף עוד מסה וכח? התרחבו החוצה מהאימון...

ככל שאתם מרגישים שאתם צריכים עוד כדי לעלות, והמדידות מראות שלא השמנתם יותר מדי, אנחנו מתרחבים יותר החוצה.

רוצים להתחיל להתחטב טיפה? לא לקפוץ ישר. פשוט תתחילו להתכוון פנימה!

חלק 4:בניית תכניות אימון!



תבינו, יש מלחמה גדולה שמתרחשת מתחת לפני השטח בכל מה שקשור לתכניות אימון.
מצד אחד, הקהילה המדעית.
מאמנים מוכשרים ואינטילגנטים שמבססים את רוב שיטות האימונים שלהם על מחקרים שבוצעו.
מצד שני מפתחי גוף פעילים או לשעבר, שמאמנים אנשים על סמך מה שהם עברו ועבד להם.

אני מרגיש שבמלחמה הזו, **הלך לגמרי לאיבוד משהו קטן שנקרא הגיון בריא.**

אני אסביר,
יש חסרונות בללכת באופן עיוור אחרי כל אחד מהצדדים.

מדע יכול להיות מצוין, אבל בתחום האימונים יש לו הרבה מגבלות.
הוא בנוי על סטטיסטיקה, כך שמה שאתם רואים כתוצאה הוא איזשהו ממוצע.
רוב המחקרים גם לוקים מאוד בכל מה שקשור לתקופת מחקר וסוג הנבדקים.

גם מהצד השני, קשה להסתמך על מישהו שפשוט אימן את עצמו בצורה טובה.

אז מה עושים?
יש שתי אופציות.

הראשונה, **<u>לפנות למאמנים שמייצרים תוצאות על בסיס קבוע וראו הרבה מתאמנים.</u>**
אני אהיה אתכם הכי כנה בעולם זאת בדרך כלל תהיה אופציה לא זולה, ומי שמוכן להשקיע בזה יחסוך לעצמו המון זמן ותסכול.

אבל יש גם אופציה שאפשר לבצע לבד!

אז איך בונים לבד תכנית אימון שתהיה אידיאלית בשבילנו?
איך גורמים לתכנית להיות משהו שמותאם לכל הגורמים האישיים שלנו,
במקום רק לקחת משהו שמצאנו באינטרנט?

בשביל לעשות את זה,
אנחנו צריכים קודם להבין בדיוק מה אנחנו רוצים....

אנחנו רוצים לבנות מסת שריר! וכמה שיותר!

כדי לעשות את זה, צריך קודם להבין מה זה מסת שריר?
מסת השריר בנויה מכמה מרכיבים, שלכל אחד מהם פוטנציאל גדילה שונה,
לכל אחד מהם תרומה שונה למראה של השריר,
וכל אחד מגיב לגירוי אחר.

<u>בואו נבחן מה המרכיבים האלה:</u>

1.סיבי השריר עצמם. הרכיב החלבוני בעצם בתוך השריר (הקריטי ביותר)
2.מאגרי האנרגיה (גליקוגן) בתוך השריר.(יכול לגרום לשינוי דרמטי ומהיר במראה)
3.כלי הדם בשריר
4.העצבים בתוך השריר (הרבה מזלזלים בזה אבל פה טמון הקסם...)

תכנית אימונים מלאה למסת שריר, חייבת לכלול עבודה עבור כל המרכיבים האלה, בעוצמה ובכמויות מתאימות:

- עבודה בעומסים של 4-8 חזרות צריכה להיות הבסיס שלנו, כדי ליצור תגובה בסיבי השריר.
- עבודה לפי פרקי זמן מתאימים ,להגדלת מאגרי הגליקוגן בתוך השריר.
- עבודה עם חזרות סופר גבוהות עבור כלי הדם.
- ועבודה כבדה ומהירה לחזרות נמוכות, בשביל המערכת העצבית.

כמובן שיש דרך אידיאלית לשלב ביניהם, ולא מומלץ פשוט לעשות הכל כל הזמן...

בעמוד הבא, אראה לכם את התבנית השבועית שמתאימה לרוב מתאמנים.
היא נוחה מאוד לשימוש.
ניתן להשתמש בתכנוני ההתקדמות שלמדנו בקורס הדיגיטלי בתרגילי הבסיס.
תרגילי העזר יבחרו לפי הקריטריונים שתלמדו בהמשך החוברת.

*הערה: בתרגילי לחיצה במוט, נבצע באימון אחד לחיצות חזה ובשני לחיצות כתף.

תרגיל	סטים	חזרות	הערות
סקוואט	3 1	5 15	עפ"י תכנון התקדמות שלמדנו
לחיצת חזה/כתף במוט	3 1 1	5 3 8	עפ"י תכנון התקדמות שלמדנו
לחיצת חזה/כתף במשקולות בודדות	2	20-30	הנגדי למה שבוצע עם מוט
מתח	3 1	5 מקסימום	ע"פי תכנון התקדמות משקל גוף
ידיים	2	10-30	

תרגיל	סטים	חזרות	הערות
סקוואט	3 1	5 3	עפ"י תכנון התקדמות שלמדנו
לחיצת חזה/כתף במוט	3 1 1	5 3 8	עפ"י תכנון התקדמות שלמדנו
לחיצת חזה/כתף במשקולות בודדות	2	20-30	הנגדי למה שבוצע עם מוט
דדליפט	3	5	ע"פי תכנון התקדמות
חתירה במוט	3	8	
חתירה במכונה	2	20-30	
ידיים	2	10-30	

תרגיל	סטים	חזרות	הערות
סקוואט לחיצת רגליים	3 2	5 30	עפ"י תכנון התקדמות שלמדנו
לחיצת חזה/כתף במוט	3 1	5 15	עפ"י תכנון התקדמות שלמדנו
לחיצת חזה/כתף במשקולות בודדות	2	12-15	הנגדי למה שבוצע עם מוט
מתח	3 1	5 מקסימום	ע"פי תכנון התקדמות משקל גוף
ידיים	2	10-30	

איך יוצאים לדרך? .ראיתם את התכנית
.השלב הראשון , שיש נטייה לדלג עליו הוא ביצוע התרגילים

אתם חייבים לוודא

שאתם מבצעים את התרגילים בצורה מושלמת, ובדרך ששמה את העומס על השרירים

הנכונים וממזערת סיכונים לפציעה.

כמה הרמתם כמה סטים כמה **הוא לפתוח יומן אימונים, ולהתחיל לרשום כל אימון.** ,השלב השני חזרות וגם איך הרגשתם בזמן האימון. אחד הדברים שאני אוהב לעקוב אחריהם ונותנים לי אינדיקציה מתי לדחוף קדימה ומתי לעצור, הוא לציין לעצמי כמה חזרות נשארו לי במיכל אחרי שסיימתי את הסט.
?מה הכוונה

בואו נגיד שביצעתי סט של 5 בסקוואט, כמו שרשום בכל יום בתכנית. ובואו נגיד שאני בשלב התחלתי ועולה בכל אימון ב 2.5 ק"ג במשקל העבודה. אני אוסיף הערה ביומן שלי, ואכתוב שאחרי השלמת הסט הרגשתי שהיו לי עוד 3 חזרות. (אני לא מבצע אותן, פשוט מציין לי את זה)

.ושהמחיר עולה על התועלת ,**לא תמיד חכם ללכת עד הסוף** ,לאורך השנים ראיתי, שבטווח הזה של עבודה מרבית המתאמנים שאימנתי, השתפרו יותר כאשר עצרנו את ההתקדמות לשבוע אחד במצב שהיתה להם חזרה אחת ספייר, מאשר לדחוף עד הסוף ולהכנס למעגל של כשלים בסטים!
.ממליץ גם לכם לא להתפתות ולהגרר לזה

אבל מה לעשות כשעשינו הכל כמו שצריך, עצרנו את ההתקדמות לשבוע, ואנחנו עדיין לא מצליחים

לחזור

ולהתקדם כל אימון?

יש צורך בתכנוני התקדמות מורכבים יותר!

איך מתקדמים במשקלי עבודה בתרגילים המורכבים העיקריים?
אלו שיביאו לנו את מרבית התוצאות בכל מה שקשור למסת שריר

ובמיוחד, איך עושים את זה אחרי שעברנו את השלב הראשוני שבו אנחנו מתקדמים מאימון לאימון?

הצעד הראשון הוא להבין שככל שנהפוך למתקדמים ושריריים יותר, קצב ההתקדמות יילך וירד. בהתאם לכך נתכנן גם את האימונים.
זה לא אומר בהכרח להתאמן בתדירות נמוכה יותר!!!!

זה אומר שאת האימונים שבהם אנחנו "שוברים שיאים", נפריד מעט יותר אחד מהשני.

<u>כמה דוגמאות:</u>
אם בהתחלה התקדמנו כל אימון,
השלב השני יהיה להתקדם כל אימון שני. נשמע פשוט אבל איך עושים את זה?

בואו נאמר שבאימון האחרון הרמנו 100 ק"ג ל 3 סטים של 5. באימון שאחריו נבצע 3 סטים של 5 עם 90 ק"ג, ורק באימון שלאחר מכן נעלה ל 102.5 ק"ג.
וכך נמשיך:100 ק"ג,90 ק"ג, 102.5 ק"ג, 92.5 ק"ג, 105 ק"ג וכך הלאה.

<u>אם גם זה הפסיק לעבוד, אנחנו עוברים להתקדמות שבועית:</u>
במצב הזה אני גם אוהב לשחק מעט עם החזרות תוך כדי ההתקדמות.
נגיד שהמשקל הכי כבד שהרמתי היה 120 ק"ג ל-5 חזרות ואני רוצה לעבור להתקדמות שבועית.
במקרה הזה, בשבוע הראשון האימונים יראו כך:
117.5ק"ג לסטים של 4, 117.5 ק"ג לסטים של 5, 117.5 ק"ג לסטים של 6.
בשבוע השני חוזרים על הכל עם 120 ק"ג, בשלישי עם 122.5 ק"ג וכך הלאה...

ההתקדמות במשקל מתרחשת אחת לשבוע!

אני מקווה שהבנתם איך מתחילים להתקדם בתרגילי הבסיס, אבל שיטות אלה לא בהכרח מתאימות לכל תרגיל...

בתכנית שקיבלתם למשל, ראיתם שבתרגילים אחרים רשמתי טווחי חזרות שונים לגמרי.
לפעמים **בין 10 ל 15 ולפעמים 30 חזרות!!!**

כמו שהסברתי , יש מספר מרכיבים למושג שנקרא "מסת שריר".
מי שרוצה להגיע לפיתוח מלא צריך לכלול עבודה על כולם.
והיופי הוא, שעבודה על כל רכיב כזה תורמת בהכרח גם לרכיבים האחרים
ויוצרת ביחד **אפקט משותף שגדול מסכום כל החלקים!!**

החזרות הגבוהות לדוגמא באות להביא למקסימום את היכולת של השריר להחזיק אנרגיה(גליקוגן). אתם רוצים להחזיק כמה שיותר בשרירים, מכיוון שכל גרם כזה של גליקוגן סופח אליו עוד 3 גרם של מים, והכל קורה בתוך השריר!!

יש לכם מושג איזה הבדל זה יכול לעשות במראה?
(רק תשאלו מפתחי גוף, שלימדו את הגוף שלהם להחזיק הרבה גליקוגן, ובימים האחרונים לפני תחרות, מעמיסים פחמימות וממלאים את המאגרים האלה. ההבדל תוך יומיים שלושה יכול להיות מדהים, והכל תודות ליכולת של הגוף לסחוב הרבה גליקוגן)

סימכו עליי, אתם רוצים לפתח את זה!

אחת מהדרכים שמאפשרת להגדיל את המאגרים, והיא גם הכי מאתגרת, מהנית ויעילה, היא עבודה לפי זמנים.
אנחנו לא סופרים חזרות, אלא סופרים שניות של עבודה בזמן הסט.

אני הולך עכשיו להראות לכם בפירוט איך לעשות את זה, לאילו פרקי זמן וגם איך להתקדם!

ניקח לדוגמא תרגיל ליד קדמית שאתם ממש אוהבים. כמובן שאין צורך לעבוד עליו לטווחי החזרות הקצרים, במיוחד אחרי שביצענו כבר מתח וחתירות כבדות.
מה שנעשה זה נשים משקל ונבצע חזרות ברצף במשך 40 שניות. (ממליץ על סט אחד עד 3)
תהיו הגיוניים עם המשקל! הוא צריך להיות לא כבד מדי...
אני גם ממליץ על לשלוט בשלב האקצנטרי של התנועה (הירידה- ספרו עד 3 עבור כל ירידה).

באימון הבא נסו לבצע 50 שניות ברצף של עבודה. ולאחר מכן 60.
אם הצלחתם להגיע ל 60 שניות של עבודה, העלו באימון הבא את המשקל והתחילו שוב מ-40 שניות.
זה ייתן לנו עבודה מושלמת לבניית המאגרים האלה!

איך ומתי לעבור לתכנית אימונים מפוצלת?

יש טעות מאוד גדולה שכל מתאמן עושה כשהוא מתחיל.
כולם רוצים כבר להגיע לתכנית המפוצלת! כולם בטוחים שזאת התכנית שתביא להם את ההתקדמות שהם מחפשים.

ובטח שהם יחשבו ככה, הרי זאת התכנית שכל האלופים מדברים עליה.

אבל אני אומר לכם דבר שונה, אתם בחיים לא תראו התקדמות במסת השריר כמו שתראו מתכנית שעובדת על כל שריר בתדירות גבוהה!

כלומר, תמשכו כמה שאתם רק יכולים האימונים על כל הגוף!

אתם מבינים הסיבה שמתאמנים מאוד מתקדמים מפצלים את האימונים שלהם לפי חלקי גוף, היא לא כי זה יותר טוב,
אלא כי זו האופציה היחידה שלהם להמשיך להתקדם!

תנו לי להסביר:
ככל שנעבוד יותר פעמים על כל שריר, הוא יגדל יותר! על זה אין ויכוח. ככל שנכניס יותר עבודה איכותית על שריר ביחידת זמן הוא יגדל ויתחזק יותר!

כלומר בעולם אידיאלי, אם היינו יכולים להמשיך לעבוד על כל שריר 3 פעמים בשבוע ולהמשיך לראות תוצאות, זה מה שהיינו רוצים לעשות!

אבל מה,
לאחר כמה זמן כמות העבודה שנדרשת כדי ליצור סימן לגוף להשתפר הולכת וגדלה,
והיא גדלה בצורה כזו שפשוט לא ניתן להכניס את העבודה על כל הגוף באימון אחד בצורה איכותית.
אז, ורק אז צריך לעבור לפיצול.
לא כי זה יותר טוב,

אלא כי אין ברירה. אם אתם עדיין מתקדמים מ3-5 סטים לתרגיל ומ3-4 אימונים בשבוע לכל שריר, תגידו תודה ופשוט תמשיכו! אתם על הדרך הכי מהירה למסה...

(אני זוכר שבתקופות שהייתי מתכונן לתחרויות, והייתי צריך לעבוד עם מעל 300 ק"ג על הגב, הייתי מבלה לפעמים שעתיים רק על סקוואט, בגלל שזה היה הזמן שהיה לוקח לי לטפס בהדרגה ולבצע את העבודה, וגם אז הייתי מחלק את האימונים רק לשניים, עליון ותחתון)

ואם אתם חושבים שבאימון מפוצל אתם יכולים לצאת עם עבודה יותר איכותית על כל שריר,
אני יכול להראות לכם למה גם זה לא נכון!

יש מחשבה כזו שכאילו לרכז עבודה על שריר אחד,
בעזרת מספר גבוה יותר של תרגילים וסטים ליחידת אימון, ופשוט לרווח יותר את האימונים,
יוביל לגדילה יותר מהירה במסת השריר.

<u>זה לא בדיוק ככה ואני אסביר:</u>

לפני שאסביר אבל, חשוב לי שתבינו שמה שבסופו של דבר יקבע את כמות השיפור, היא כמות העבודה שבוצעה.(ושהתאוששתם ממנה)

בואו ניקח מקרה פשוט של שריר שעבדתם עליו בכל אימון, ונגיד שבצעתם 4 סטים של 6 חזרות.
עכשיו נגיד, שאתם רוצים להתקדם יותר, והחלטתם לפצל.
אתם עובדים עליו עכשיו כל שני אימונים, ומבצעים 3 תרגילים של 3 סטים. כלומר 9 סטים.

על פניו יראה שהגדלתם את כמות העבודה.
מה שמסתתר פה אבל, מתחת לפני השטח, הוא העייפות שלכם.

מה הכוונה?
באופציה הראשונה ביצעתם 4 סטים, ואולי היתה מעט עייפות בין סט לסט, אבל בגדול יכולתם לתת עבודה טובה בכולם.
באופציה השניה, כנראה שבכיוון הסט ה-5 או ה-6, אתם כבר לא נותנים עבודה איכותית.
השריר אולי מרגיש שורף ונפוח אבל כמות העבודה יורדת.
(עבודה אגב מתייחס פה לכח שהפעלתם כפול הדרך. לא תמיד תלוי משקל...)

כלומר אם נשווה את המצב עבור 2 יחידות אימון, נקבל:
באופציה הראשונה 8 סטים של עבודה מפוצלים לשני אימונים שבכולם הוצאתם עבודה טובה.
באופציה השניה 9 סטים באימון אחד, שבמחצית מהם בערך אתם לא מוציאים עבודה טובה.

תגידו לי אתם מה אתם חושבים שעדיף....

כמו שאמרתי, מפצלים כשחייבים, לא כי זה יביא לתוצאות מהירות יותר!

אם אתם רוצים בעוד שנה מעכשיו להיות במקום אחר לגמרי, אלה הדברים שאתם צריכים לשים עליהם דגש:

אתם רוצים להגדיל בעקביות את משקלי העבודה שלכם בטווח החזרות של בין 6-4.
זה ידאג לגדילת הסיבים עצמם, וזה צריך להיות החלק העיקרי באימון.

אתם רוצים להגדיל את כמות העבודה שאתם מבצעים בסטים שאורכים בין 40 ל 60 שניות.
זה ידאג למאגרי הגליקוגן ולכלי הדם, וייתן לכם מראה מלא(כל עוד תשתו ותאכלו מספיק.(
הסטים האלה צריכים להגיע לקראת סוף האימון.

אתם רוצים לשלב סטים בחזרות נמוכה (3 ומטה) עם משקלים כבדים או לחלופין, עם משקלים בינוניים במהירות גבוהה. זה צריך להגיע בתחילת האימון, לפני התרגיל הראשון, או ישר אחריו.

ואתם רוצים בהדרגה להגדיל את כמות העבודה המבוצעת בתקופת זמן(לאו דווקא בכל אימון.(

אתם גם רוצים לעקוב אחרי הכל ביומן מסודר ולרשום בו סטים,חזרות ומשקלים שבצעתם בכל אימון, וגם איך הם הרגישו. כמה עוד היה לכם?

ואלה הדברים הכי חשובים!

דברים כמו איזה פיצול לעשות, כמה אימונים בשבוע, איזה שריר לעבוד מתי וכמה פעמים בשבוע, הם משניים וצריכים לשרת את המטרות העיקריות שרשומות למעלה! הם לא העיקר...

חלק 5: בחירת תרגילי עזר ותיקון נקודות חלשות!



<u>רוצים לדעת איך לשפר נקודות חלשות?</u>

כולנו נתקלים באימונים בבעיות. יכול להיות שהחזה לא מצליח לגדול,
יכול להיות שהסקוואט לא משתפר, או שאולי בכלל אנחנו נפצעים כל פעם מחדש באותה פציעה.

<u>אז איך באמת מתקנים משהו כזה?</u>

הפתרון הרגיל של כולם זה פשוט לעבוד יותר על אותו שריר.
שזה אומר, שאם החזה לא גדל, פשוט נעשה יותר עבודת חזה.
אם הסקוואט לא משתפר נעשה יותר סקוואט, ואם נפצעים באותו איזור, נעבוד עליו יותר כדי לחזק אותו.

<u>וכולם שוכחים דבר מאוד פשוט!</u>

אותה עבודה שעשיתם עד עכשיו, הביאה אתכם למצב שאתם היום. להגדיל את הכמות של אותה עבודה, **רק יחמיר את המצב!**

<u>אז מה כן לעשות?</u>

הדבר הראשון שצריך לעשות הוא לגלות את שורש הבעיה. מה גורם לתקיעה?
<u>בגדול הבעיות מתחלקות לכמה סוגים עיקריים:</u>

-בעיה טכנית בביצוע של התרגיל
-בעיה עצבית בגיוס השריר לעבודה
-עומס עבודה לא נכון
-בעיה מנטלית
-בעיה גנטית

לכל אחת מהבעיות, פתרון אחר. בחלק הזה אני אספר לכם על דרכים לפתור כל בעיה,
ואתן גם דוגמאות.

אז הבנו שיש כמה סיבות לכך שאזור מסוים הוא חלש ולא משתפר.

השלב הראשון הוא להחליט מה בדיוק הבעיה.

הבעיה הראשונה שצריכים לבחון אותה, היא בעיה טכנית בביצוע התרגיל.
אתם לא תאמינו כמה פעמים הגיעו אליי מתאמנים עם תרגיל מסויים שלא משתפר,
ו**אחרי שעה של עבודה על טכניקה, נתנו שיא אישי של מעל 10 ק"ג**. הכל מטיפה משחק עם מנופים בתרגיל, בהתאם לאיך שראיתי שהגוף שלהם עובד ובנוי.

זה יכול להיות רוחב אחיזה או עמידה שלא מתאימה למבנה של המתאמן, זה יכול להיות טווח תנועה שלא מתאים ועוד מספר גורמים.

מה שאני עושה בד"כ, הוא להבין בדיוק מה המטרה, ואז מתאים את העבודה.

בואו ניקח דוגמא של מתאמן שלא מצליח להגדיל את שרירי החזה. הוא מבצע לחיצות חזה באופן קבוע, ואפילו די חזק בזה. אבל החזה עדיין לא גדל!

בהרבה מקרים, זה יהיה מתאמן עם ידיים ארוכות, שמניח את הגוף שטוח לגמרי על הספסל.
במקרה הזה רוב העומס יהיה על הכתפיים והתלת ראשי, שיהיו די מפותחים.

משחק קטן עם מנח השכמות והכתפיים, כדי להרים את החזה כמה שיותר למעלה במהלך התרגיל יהיה השלב הראשון.
בשלב השני, נרחיב מעט את האחיזה.
שלב שלישי, יהיה לבקש ממנו לא ליישר את הידיים עד הסוף כדי לשמור את העומס על שרירי החזה.
בשלב האחרון, אבקש ממנו להוריד את המוט בשליטה ולא להפיל אותו על החזה.

השילוב של כל הדברים האלה, ייצור **עומס מקסימלי על שרירי החזה** וכנראה שביום אחרי, בפעם הראשונה, אותו מתאמן גם ירגיש את החזה תפוס....

באותה צורה, ניתן לפרק תרגילים אחרים, ולהבין מה תהיה שיטת הביצוע היעילה ביותר להשגת המטרה.

אבל לא תמיד שינוי בטכניקה הוא הפיתרון.
לפעמים הבעיה יכולה להיות אחרת לגמרי!

אם ניסיתם כבר לשנות הטכניקה, ועדיין לא הגעתם לשיפור בנקודה החלשה, הבעיה היא כנראה אחרת.

אז מה עושים עם עברתם על הכל והטכניקה מושלמת,
ועדיין יש לכם שריר שלא גדל או שריר חלש שלא מתחזק?

בעיה נפוצה נוספת,
<u>היא בעיה בגיוס העצבי של השריר.</u>

כלומר הגוף שלכם, מכל מיני סיבות, שכח איך להשתמש ולהפיק כח מקסימלי מאותו שריר!
במקרה הזה אנחנו נצטרך ללמד את הגוף בכל מיני דרכים ללמוד,
להשתמש בשריר מחדש!

עושים את זה על ידי שימוש בתרגילים ייעודיים, למידה של איך להרגיש את השריר,
ולפעמים נוסיף גם מתיחות לשריר הנגדי, שיאפשרו לשריר המטרה שלנו להתכווץ יותר בקלות.

דוגמא מצויינת לזה, היא משהו שאני נתקל בו עם הרבה ספורטאים, ופאוורליפטרים.
הישבן שלהן חלש ולא מתפקד.

ולפני שתצחקו עכשיו, ותשאלו:"את מי בכלל מעניין הישבן"?

אני רוצה לספר לכם ששרירי הישבן, הם חלק מהשרירים הכי חשובים לביצועים בספורט,
לכח מקסימלי, למהירות, וכתוצאה מכך גם למסת שריר!

מכל מיני סיבות, אנשים מגיעים עם ישבן שפשוט לא עובד. יכול להיות שזה בגלל ישיבה מרובה,
שגורמת לשרירי הנגדי להתקצר, ולישבן ולהמסטרינג להתארך והופך את הישבן למשותק בעצם.

התכנית פה, תכלול מתיחות לשרירים כופפי הירך, תרגילים ייחודיים לעבודת ישבן, ולימוד הפעלה שלו בתרגילי בסיס.
בניגוד לתיקון טכניקה, התהליך כאן יכול להיות הרבה יותר ארוך ודורש מחוייבות! זה לא יקרה על הדרך או באימון אחד.
מהניסיון שלי, דרוש מתאמן רציני ומחוייב מאוד, כדי לעבור תהליך כזה.

אבל **,זה תהליך שיכול תוך תקופה מסויימת, לשים אתכם במקום שלא דמיינתם!**

בדיוק החודש חזר אליי מתאמן שהיה אצלי בייעוץ, כי הסקוואט שלו היה תקוע (140 ל 5 חזרות) תקופה ארוכה.
אבחנו ביחד את נושא הישבן והוא קיבל שיעורי בית.
אני יכול לספר לכם שאחרי חודשיים שלא התעדכננו, הוא חזר אליי והראה לי קליפ של 180 ק"ג ל 6 חזרות.
הוא לא עלה במשקל, לא שינה תכנית ולא שום דבר. הוא פשוט עשה בקביעות את שיעורי הבית שקיבל ממני.

<u>זה מה שקורה כשמזהים נקודה חלשה ומתחייבים לשפר אותה! השינוי יכול להיות דרמטי!</u>

לפעמים הנקודות החלשות נגרמות בגלל עומס עבודה לא מתאים.

למה הכוונה? מה זה עומס לא מתאים?

<u>עומס לא מתאים יכול להיות:</u>
יותר מדי עבודה
פחות מדי עבודה
טווח חזרות לא נכון
תרגיל לא נכון

<u>אני רוצה לעבור עכשיו על יותר מדי עבודה או פחות מדי עבודה:</u>
רוב האנשים נוטים לייחס את זה לכמות סטים ותרגילים ביחידת אימון.
כשלמעשה, לרוב זה לא העניין ודווקא עודף של תרגילים וסטים ביחידת אימון אחת,
יכול ליצור מצב שבו אתם לא מקבלים מספיק עבודה!

כדי להתחיל להסביר את זה צריך קודם להסביר מה זה עבודה.
יצא לכם פעם לחשוב על זה?

עבודה ברמה הכי פשוטה שלה, היא כמות הכח שהושקע כפול הדרך שעשיתם תוך כדי הפעלת הכח.

למרות שזה לא לגמרי מדויק, נסתכל על כרגע כחזרות כפול משקל.
בואו נגיד שאתם רוצים לבנות את הידיים שלכם:
הפרדתם את האימון, ויש לכם יום נפרד לידיים. אתם מבצעים 4 תרגילים ליד קדמית,
ו-4 תרגילים ליד אחורית. נגיד שזה יוצא 15 סטים לכל שריר.

עכשיו בואו נגיד שבמקום יום נפרד לידיים, ביצעתם 5 סטים לכל שריר ב-3 אימונים שונים.
איפה לדעתכם תבוצע יותר עבודה?

אני משאיר לכם לחשוב על זה, ואתם מוזמנים לשלוח לי את התשובה.

כמובן, יכול להיות שהכמות הכללית של הסטים היא לא מתאימה...

יש עוד דבר שאני רוצה שתזכרו לגבי כמות העבודה שהמון מתאמנים שוכחים,

מה שכמעט כולם עושים זה להוסיף את העבודה החדשה על אותה תכנית שהם עושים.
וזאת טעות!

אני מעריך אתכם על הרצון לעבוד כדי להשתפר ועל זה שזיהיתם משהו חלש,
אבל לגוף שלכם יש עדיין אותה יכולת כללית להתאושש.
אם רק תוסיפו עוד עבודה על נקודה מסויימת, בלי להוריד ממקום אחר,
אתם מסתכנים...

<u>מה שאני ממליץ לכם בחום לעשות:</u>
קחו את השריר הכי חזק שלכם, את זה שלא היתה לכם בעיה לבנות, את זה שאתם תמיד מרגישים שעובד, והפחיתו למינימום את כמות העבודה עליו. אל תפחדו. הוא השריר החזק שלכם, וגם אם הוא יירד טיפה,
לא תהיה לכם בעיה להחזיר אותו.

את העבודה שהורדתם ממנו, תשקיעו בנקודות החלשות!

אני לא יכול להדגיש מספיק כמה החלק הזה חשוב.
לפעמים רק הפחתת עומס כללית ומתן דגש לנקודה החלשה יעבוד!

במייל הבא אנחנו נתחיל לדבר על בחירת תרגילים.

אוקיי, הגיע הזמן לדבר לדבר על מה שהכי מעניין אתכם!
(ואני יודע לפי כמות התגובות והשאלות שאני מקבל)

<u>בחירת העומס המתאים!</u>

<u>עומס בתכניות אימונים מתייחס בד"כ ל:</u>

① כמות הסטים המבוצעת
② המשקל שמרימים
③ כמות החזרות
ן...

בחירת תרגילים מתאימים!
בהתאם למבנה שלכם, לרמה שלכם ולמבנה השריר שאופייני רק לכם,
שינוי תרגיל יכול לעשות הבדל רציני.

אבל לפני שנגיע לזה,
אני רוצה לדבר על המשתנים הקודמים
כמות הסטים המבוצעת, כמות החזרות והמשקל, כולם נופלים תחת
נפח ועצימות עבודה.
נפח עבודה מוגדר ככמות העבודה בפועל שבוצעה (משקל כפול חזרות)
ועצימות מוגדר כאחוז מהמאמץ המקסימלי.

אלו שני הדברים שצריך להתייחס אליהם.
אם כבר קראתם את הסדרות הקודמות, אתם יודעים שאני תומך נלהב של בסיס עבודה
שמורכב מחזרות נמוכות יחסית (5-8), עם התקדמות הדרגתית בעצימות, והוספה של תרגילים
מותאמים לכם בנפחים יותר גבוהים, אבל בעצימות יותר נמוכה לקראת סוף האימון.

אבל, תמיד יהיו משתנים ממתאמן למתאמן. אחד יצטרך יותר סטים ואחד פחות.
אחד יצטרך 2 סטים של עבודה כבדה בתחילת אימון, ולאחר מספיק אחד.

אז איך בוחרים תרגילי עזר?
!כמו שכבר הבנתם, אני הכי בעד לקחת את תרגילי הבסיס ולהתחזק בהם

זה המפתח האמיתי להצלחה. אבל מגיע הרגע שזה לא מספיק, ואנו נקלעים למצבים
.שבהם חובה להוסיף עוד תרגילים

משהו מעניין שאני רואה, זה שרוב המתאמנים מוסיפים דווקא תרגילים על איזורים שגם ככה
חזקים אצלם, או בוחרים תרגילי עזר שמאפשרים להם להרים משקלים כבדים.
מישהו באמת חושב שזאת הדרך להתקדם?

<u>אז מה כן?</u>
,חוק ראשון הוא, שתרגילי עזר מוסיפים לנקודות חלשות, ובוחרים תרגילים שמאתגרים אותנו
.ולא כאלה שמרגישים לנו מאוד נח ומאפשרים לנו להרים יותר משקל

,אני אתן לכם דוגמא, בכל השנים בתחרויות הכח, כשרציתי לשפר את התוצאה שלי בלחיצת חזה
פניתי לתרגילי עזר. עכשיו כמובן שרציתי למצוא תרגיל שיעזור לי להפעיל את אותם שרירים, אבל ישים
עומס
על הנקודות החלשות. בלחיצה באחיזה קרובה, או במקבילים לדוגמא, תמיד הייתי מאוד חזק והרגשתי מאוד
.נח
?אתם יודעים מה קרה בכל פעם שהוספתי אותם

.המשקלים שעבדתי איתם בתרגילים האלה, פשוט טסו. זה הרגיש לי ממש טוב וכמובן שהאגו שלי עלה

<u>אבל, לחיצת החזה עצמה? לא זזה.</u>

רק כשהוספתי לחיצות בשכיבה על הרצפה, או עבודה עם משקולות בודדות עם השהייה למטה, תרגילים שהיו לי מאוד לא נוחים, והמשקל שהרמתי בהם היה נמוך משמעותית, והצלחתי להשתפר בהם למרות הקושי,
לחיצת החזה הבסיסית שלי התחילה לטפס!!!!

גבוהים, אבל הבנתי היה לי מאוד מביך בהתחלה לעבוד משקלים קלים, כשהתרגלתי ללחוץ משקלים ,נכון .ושום דבר לא יעצור אותי ,שאני חייב להיות מפוקס על לשפר את הנקודות החלשות שלי

כלומר החוק הראשון, ואני אדגיש אותו שוב, הוא לבחור תרגילים שבאמת קשים לכם! אל תתעצלו בחלק הזה,
ותשתדלו לא לתת לאגו להפריע לכם.

החוק השני לתרגילי עזר, הוא שהם לא באמת חייבים להיות משניים לתרגילי הבסיס!!!

<u>למה הכוונה?</u>

תראו, בד"כ כולם אומרים רוב הזמן שהאימון חייב להתבסס על התרגילים הבסיסיים!
וברוב הזמן הם צודקים...
סקוואטים,לחיצות, דדליפט,מתח וחתירות יהיו המפתח להתקדמות.
אין על זה בכלל ספק!

אבל, בואו נגיד שמצאנו בדיוק נקודה חלשה שלנו.
בואו נגיד שגילינו בדיוק מה תוקע לנו את הסקוואט, ואת ההתפתחות של הרגליים.
ומצאנו את תרגיל העזר המתאים לזה.
נגיד והחלטנו שמכרעים עם רגל אחורית מוגבהת על ספסל, נותן לנו בדיוק את מה שאנחנו צריכים.
(תרגיל שאני מאוד אוהב אגב)
התחלנו להוסיף את התרגיל אחרי הסקוואט והכל טוב. הסקוואט עוד לא ממש התחיל לעלות אבל אנחנו מתחילים להרגיש משהו ברגל....

אני בא להגיד לכם עכשיו שיש לפעמים דרך לזרז את התהליך!
תבינו,
אם בצענו סקוואט כבד, כמו שאנחנו אוהבים, הרבה פעמים אנחנו נעבור למכרעים ורק נרצה לסיים עם זה, ובטח שלא יהיו לנו אנרגיות להתרכז ממש באיזור החלש....

במקרים כאלה, זה יהיה בסדר (ואתם הולכים להיות בשוק ממה שאני אומר עכשיו) לשים את המכרעים קודם, ורק אחרי זה לעבור לסקוואט.

במקרים של זיהוי נקודה חלשה אנחנו חייבים לתת לה עדיפות!
אין שום טעם להוסיף תרגיל מדוייק לנקודה חלשה ואז להגיע אליו גמורים...

השיטה הזאת עבדה לי ממש טוב בשנת 2013:
סחבתי פציעה בירך, אבל ממש רציתי להתכונן לתחרות....
זיהיתי שאותם מכרעים גם מחזקים לי את השרירים החלשים, גם שומרים על האיזור הפצוע,
ולא שמים עליו את העומס שסקוואט כבד שם...
באותו תקופה, התכנית שלי היתה לעבוד על פלג הגוף התחתון פעמיים בשבוע.
במקום להתחיל כל אימון בסקוואט כמו שהייתי רגיל, עשיתי סקוואט כבד רק פעם בשבועיים!!!

3 מתוך 4 אימונים לפלג הגוף התחתון (בכל שבועיים של אימונים) התחילו ממכרעים עם רגל אחורית מוגבהת על ספסל. באימון הרביעי עשיתי סקוואט ודדליפט כבדים.
נעשיתי ממש טוב במכרעים האלה, וזה איפשר להגיע מאוד חזק לתחרות.
עדיין הוספתי עבודה קלה של סקוואט (ממש קלה) רק כדי לשפר טכניקה. אבל עשיתי את זה אחרי המכרעים!!

זה נגמר לא רע בכלל!

לפניות, שאלות, קביעת פגישות ייעוץ, בניית תכנית,
או אפילו ליווי לטווח ארוך (גם מרחוק),
ניתן ליצור איתי קשר!

מייל: yossi@act-training.co.il

לשלוח הודעה פרטית בפייסבוק של ACT:

https://www.facebook.com/act.haifa

או ישירות:
https://www.facebook.com/yossi.bk.9