

## תכנית למתחילים בחדר כושר



לרשותך תוכנית אימונים המיועדות למתאמן מתחיל. בתוכנית אימון של כל הגוף.

גם אם היית בעבר בחדר הכושר ועשית תוכניות אימונים מתקדמות, רצוי כי למשך 2-3 שבועות תתחיל בתוכנית זאת כדי להתקדם באופן הדרגתי למניעת פציעות.

זמן מנוחה בין סט לסט 30 שניות.

התוכנית מיועדת ל 2-3 אימונים בשבוע בימים לא עוקבים.  
(לדוגמה – ימים א', ג', ה' או ב', ד', ו')

# 1. חימום

10 דקות הליכה על ההליכון בקצב 4-6.5 קמ"ש



## 2. גב

(רחב גבי): משיכה עליונה במכשיר פולי - לבצע 15 חזרות 3 סטים



## 3. חזה

לחיצת חזה במכשיר המיועד לכך - לבצע 15 חזרות 3 סטים



# 4. רגליים

סקוואט בעזרת כדור פיטבול – לבצע 10-15 חזרות 3 סטים



## 5. כתפיים

לחיצת כתפיים בעמידה כנגד משקוליות - לבצע 15 חזרות 3 סטים



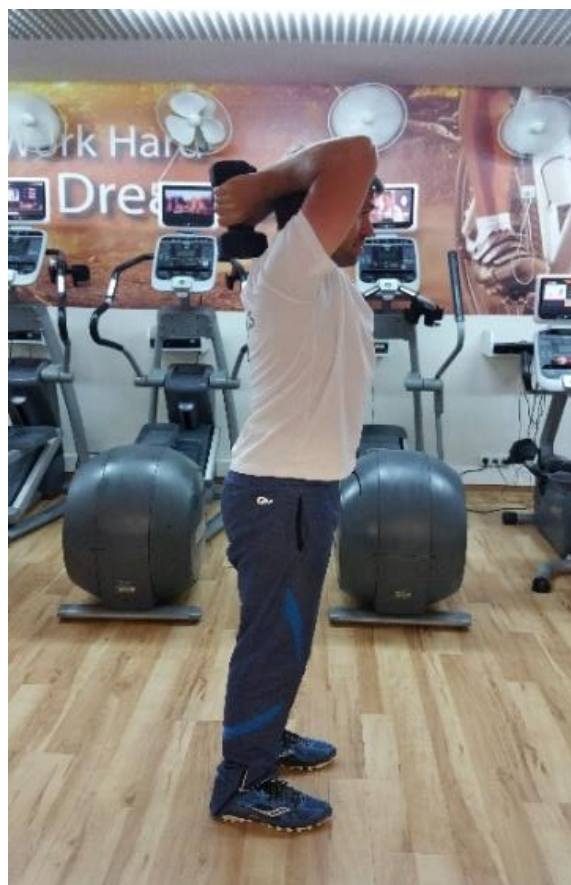
# 6. יד קדמית

כפיפת מרפקים בעמידה עם משקולות יד על בוסו - לבצע 15 חזרות 3 סטים



# 7. יד אחורית

בעמידה פשיטת מרפקים מאחורי הראש כנגד משקולת יד - לבצע  
15 חזרות 3 סטים





# 8. תרגילי בטן

5 תרגילי בטן כל תרגיל לבצע בין 15-30 ש' - 1-3 סטים

