

לוח שכיבות סמיכה טקטי מתכוונן 9414

תכנית אימונים ל-10 שבועות

מנוחה של 30-50 שניות בין הסטים

מאפיינים ויתרונות	3 שלבי אימון מאתגרים (תכנית ל-10 שבועות)
<ul style="list-style-type: none"> • שילוב שכיבות סמיכה עם ה- Power Press™ עם תרגילי קרדיו, תרגילים פליומטריים ובטן/ ליבה לאימון גוף מלא. • פיתוח החזה, הכתפיים, הגב, השריר התלת ראשי ושרירי הזרוע. • פיתוח טונוס ופיסול הליבה ופגל הגוף התחתון כולל זריזות. • בניית שרירים חזקים, שריפת קלוריות וירידה במשקל. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. שלב ההתחלה (אימון של 4 ימים למשך 3 שבועות) 2. שלב החיזוק (אימון של 5 ימים למשך 3 שבועות) 3. שלב הכוח (אימון של 5 ימים למשך 4 שבועות)

הערות ל- Power Press

- ✓ יש לשמור על תנוחת ראש/ צוואר ישרה.
- ✓ יש לשמור על כתפיים למטה, מוטות אחורה ויציבות.
- ✓ יש לשמור על ירכיים ברוחב הטורסט על מנת להפעיל כראות את שרירי הבטן.
- ✓ יש לכווץ את שרירי הבטן בזמן שכיבות סמיכה.
- ✓ יש להרחיב את התנוחה לשיווי משקל טוב יותר בעת שכיבות סמיכה פנימיות.
- ✓ יש לשאוף אוויר בירידה ולנשוף בעלייה.
- ✓ אין לשנות את מיקום האחיזה בזמן שכיבות הסמיכה.
- ✓ שינוי שכיבות סמיכה: מיקום ברכיים (מתחילים), מיקום רגיל (ביניים), מיקום מורם (מתקדמים).
- ✓ חשוב: יש להתאמן בקצב שלכם. זמן האימון תלוי ברמת הכושר.

שלב ההתחלה (אימון של 4 ימים למשך 3 שבועות)

יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	יום 5	יום 6	יום 7
חזה גב	כתפיים תלת ראשי	מנוחה	גב תלת ראשי	כתפיים חזה	מנוחה	מנוחה

שלב החיזוק (אימון של 5 ימים למשך 3 שבועות)

יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	יום 5	יום 6	יום 7
כוח	חזה תלת ראשי	כתפיים גב	מנוחה	כוח	גב תלת ראשי	מנוחה

שלב הכוח (אימון של 5 ימים למשך 4 שבועות)

יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	יום 5	יום 6	יום 7
כוח	חזה כתפיים	מנוחה	כוח	גב תלת ראשי	כוח	מנוחה

אזהרה: אימוני ספורט עלולים לגרום לפגיעה חמורה או קטלנית. ניתן להפחית את הסיכון לפגיעה בעת שימוש בטכניקות בטוחות ובשכל הישר. אין להתאמן ללא הוראה או השגחה מתאימה, או מבלי להיוועץ קודם ברופא. יש לבדוק תמיד את הציוד לאיתור חלקים בלויים או פגומים טרם השימוש. במידה ונמצאו פגמים, אין להשתמש במוצר זה.

מס' חזרות	בטן	מס' חזרות	פלאו/קרדיו	מס' חזרות	חזה
25	כפיפות בטן	15	פיצוץ מרצפה לתקרה	15-20 או 10-12	אופקי חיצוני (C1)
30	אופניים	25	ג'ק בברך כפופה	15-20 או 10-12	אלכסוני חיצוני (C2)
15 לכל צד	רגלי מגבים	30	מטפסי הרים	15-20 או 10-12	אנכי חיצוני (C3)
25	כפיפות בטן אלכסוניות	15	סקוואטים בהרמת בהונות	15-20 או 10-12	אופקי פנימי (C4)
15 לכל צד	כפיפות בטן צדית	30	ברכיים גבוהות	15-20 או 10-12	אלכסוני פנימי (C5)

מס' חזרות	בטן	מס' חזרות	פלאו/קרדיו	מס' חזרות	כתפיים
25	כפיפות בטן עם נגיעה בבהונות	15	ברפיז	15-20 או 10-12	אנכי חיצוני (S1)
25	קיק אאוט	25	סקוואט קפיצה	15-20 או 10-12	אלכסוני חיצוני (S2)
25	הרמות רגליים	25	קפטן ג'ק	15-20 או 10-12	אנכי פנימי (S3)
30	טוויסט רוסי	25	קפיצות בחבל	15-20 או 10-12	אלכסוני פנימי (S4)

מס' חזרות	בטן	מס' חזרות	פלאו/קרדיו	מס' חזרות	גב
15 לכל צד	פלאנק צידי	15	ברפיז	15-20 או 10-12	אלכסוני חיצוני (B1)
25	הרמת ירכיים	10 לכל צד	סקוואט מפוצל	15-20 או 10-12	אופקי פנימי (B2)

מס' חזרות	בטן	מס' חזרות	פלאו/קרדיו	מס' חזרות	תלת ראשי
15 לכל צד	מטפסי הרים	15	ברפיז	15-20 או 10-12	אנכי חיצוני (T1)
30	טוויסט רוסי	25	ברכיים גבוהות	15-20 או 10-12	אופקי (T2)
25	כפיפות בטן עם נגיעה בבהונות	25	סקוואט קפיצות	15-20 או 10-12	אנכי פנימי (T3)

מס' חזרות	בטן	מס' חזרות	פלאו/קרדיו	מס' חזרות	אימון כוח (מיקס/רב-זוויתי)			
25	כפיפות בטן אלכסוניות	30	ברכיים גבוהות	15-20 או 10-12	T2	ימין	S1	שמאל
15 לכל צד	כפיפות בטן צדית	15	סקוואט קפיצות	15-20 או 10-12	S1	ימין	T2	שמאל
25	הרמות רגליים	30	מטפסי הרים	15-20 או 10-12	C3	ימין	S3	שמאל
30	אופניים	10 לכל צד	סקוואט מפוצל	15-20 או 10-12	S3	ימין	C3	שמאל
25	קיק אאוט	15	ברפיז	15-20 או 10-12	S4	ימין	C1	שמאל
30	טוויסט רוסי	25	קפיצות בחבל	15-20 או 10-12	C1	ימין	S4	שמאל
25	הרמות ירכיים	25	קפטן ג'ק	15-20 או 10-12	S4	ימין	B2	שמאל
15 לכל צד	פלאנק צידי	15	סקוואטים עם הרמת בהונות	15-20 או 10-12	B2	ימין	S4	שמאל
20	כפיפות בטן עם נגיעה בבהונות	25	ג'ק בברכיים כפופות	15-20 או 10-12	T3	ימין	C5	שמאל
30 שניות	פלאנק	15	פיצוץ מרצפה לתקרה		C5	ימין	T3	שמאל