

EVERYDAY IS YOUR
DAY TO GET FIT



אפליקציית האימונים GET FIT

להתחברות ראשונית לתוכנית **לחצי כאן**

להורדת האפליקציה לנייד -



כך האפליקציה נראית על הנייד -



ברוכה הבאה לאפליקציית האימונים GET FIT!

אני ממש שמחה בשבילך שעשית את הצעד הראשון.

הבנת שחשוב לך להתאמן עם תוכנית אימונים מסודרת, הבנת שהתמדה באימונים יחד עם תוכנית אימונים היא מה שיוביל אותך לתוצאות!

תזכרי שמכאן כל מה שנותר לעשות זה לבחור את התוכנית - **להתחיל ופשוט להתמיד!**

בניתי את התוכניות באפליקציה כך שיתאימו לכל רמות הכושר, בין אם לא התאמנת בחיים, בין אם את כבר מתאמנת ובין אם את לבין. התוכניות בנויות כך שהן יבנו את הכושר שלך באופן הדרגתי, בריא, בטוח, כזה שיוביל אותך לגוף חזק, בריא וחטוב.

נתקלת בבעיה טכנית? צרי קשר בצ'אט של האפליקציה או במייל בכתובת fitness.galit@gmail.com

שעות המענה הן א-ה - 9:00-16:00, ימי ו 9:00-13:00

נתקלת בשאלה מקצועית? שלחי הודעה או אפילו סרטון טכניקה בצ'אט הקבוצתי באפליקציה בקבוצה "גטפיטיות חזקות זה כאן"

התוכניות באפליקציה מסודרות לפי רמות קושי, ציוד ומספר אימונים משתנה. לאורך הזמן יתווספו תוכניות אימונים חדשות ומגוונות ויתווספו שבועות נוספים לתוכניות הקיימות. אני תמיד פתוחה לרעיונות, הצעות לתוכניות ולשמוע ממך!

לסרטון הסבר לשימוש באפליקציה לחצי כאן



גלית פינס

מאחלת לך המון הצלחה בתוכנית, מכאן את רק תתחזקי ותהני ממה שיש לאימוני כוח להציע עבורך,



תוכן העניינים

שימי ♥ שניתן ללחוץ על כל כותרת, יוביל אותך לעמוד בו כתוב על הנושא, גם תת כותרת

1. בחירת תוכנית האימונים (עמודים 4-5)

- איך לבחור תוכנית אימונים?
- איך לדעת מתי לעבור תוכנית אימונים?

2. סוגי אימונים ועל מה כל אחד עובד (עמוד 5)

3. סידור אימונים שבועי (עמודים 6-8)

- כמה פעמים צריך להתאמן בשבוע כדי לראות תוצאות?
- איך להתנהל עם האימונים בחופשה?
- איך להתנהל עם האימונים אם אני חולה?
- איך לחזור להתאמן אחרי שלא התאמנתי תקופה?
- מה לעשות בתקופות עמוסות?
- האם שני אימוני כוח בשבוע יהיו מספיק אפקטיביים?
- מה לעשות אם אני לא מצליחה לבצע את כל האימונים בתוכנית מפוצלת?
- אם אני רוצה לעשות אירובי בשילוב עם אימון כוח, איך לעשות את זה נכון?

4. מילון מושגים ותרגום מושגים מהאפליקציה (עמוד 9-12)

- למה לא נרצה להגיע לכשל בכל סט?
- באיזה משקל להשתמש?
- איך אנחנו יכולות להעלות את רמת הקושי באימונים?
- על איזה שריר התרגיל עובד?

5. מנוחה והתאוששות (עמוד 13)

- כמה לנוח בין אימון לאימון?
- מנוחה בין הסטים
- מנוחה בין תרגיל לתרגיל

6. הצעד הראשון בחדר הכושר (עמוד 14)

7. למה את מתאמנת? (עמוד 15-18)

- סיבות נפוצות להתאמן
- מה לעשות אם אין לי מוטיבציה?
- איך להתמיד באימונים לאורך זמן?
- איך ניתן להטמיע את האימונים לשגרה?

8. תזונה באימונים (נכתב ע"י חן פוגלמן - תזונאית קלינית) (עמוד 19-22)

- חיטוב, מסה, ניטרלי
- חלבון וסידור ארוחות
- מה לאכול לפני אימון



1. בחירת תוכנית האימונים

איך לבחור תוכנית אימונים?

יש לנו 4 מרכיבים על פיהם התוכניות ממוינות -

ציוד - 2 משקולות יד ומזרון \ חדר כושר \ ללא ציוד

רמת קושי - מ 1 עד 5

זמן אימון - 15 דקות \ 30 דקות \ 45 דקות \ 60 דקות

מספר אימונים שבועי - 3 \ 4 \ 5 \ 6

כשאת בוחרת איזה תוכנית אימונים לבצע בשלב הנוכחי בחיך את צריכה להסתכל על השגרה הנוכחית שלך ולפי זה לבחור את התוכנית שאותה תבצעי. אל דאגה! ניתן לעבור בין התוכניות בכל רגע אם את רואה שהתוכנית שבחרת לא מתאימה לך. אני ממליצה לבחור תוכנית ולדבוק בה עד לסיומה.

שלב 1.

תבחרי אם את תבצעי כרגע את האימונים בבית או בחדר כושר ומה הציוד שיש ברשותך.

אימוני בית - רקע גווני ורוד, אימוני חדר כושר - רקע גווני כחול, אימונים ללא ציוד - רקע אפור

שלב 2.

תבחרי את רמת הכושר שלך מ 1 עד 5, ככל שרקע התוכנית כהה יותר - התוכנית קשה יותר.

1 - לא התאמנתי בחיים \ לא התאמנתי הרבה מאוד זמן \ התאמנתי קצת בעבר וקצת לאחרונה

2 - אני מתאמנת כבר תקופה של כמה חודשים עד שנה, אבל עדיין לא 100% שם

3 - כבר בכושר אבל יודעת שאני מסוגלת להרבה יותר!

4 - אני מתאמנת תקופה ארוכה, רמת הכושר שלי גבוהה מאוד

5 - אני מומחית באימונים, מחפשת את השלב והאתגר הבא!



שלב 3.

תבחרי את מספר האימונים השבועי שתוכלי לבצע ואת אורך של כל אימון בהתאם ללז שלך, לשגרת החיים הנוכחית שלך.
ממליצה לך להתחיל ממספר קטן של אימונים ולהעלות בהדרגה על מנת להטמיע את האימונים כחלק מהשגרה ולהתקדם באופן הדרגתי ובריא.

שלב 4.

אימוני האקסטרה - אימוני היט (סיבולת לב ריאה), אימוני מוביליטי וגמישות ואימוני כוח ללא ציוד מוקלטים.
את האימונים הללו את יכולה לבצע כתוספת לתוכניות אימוני הכוח באפליקציה והם יכולים להשתלב מצויין בכל יום בתוכנית.

איך לדעת מתי לעבור תוכנית אימונים?

במידה ואת מסיימת תוכנית אימונים את יכולה לעבור לתוכנית לפי הציוד, מספר הימים השבועי שמתאים לך ולעלות ברמת הקושי.
במידה ואת במהלך תוכנית אימונים ואת רואה שהתוכנית לא מתאימה לך מכל סיבה שהיא את יכולה לעבור בנוחות לתוכנית אימונים שתתאים לך יותר.

2. סוגים של כושר

יש המון סוגים של כושר ואימונים!

באפליקציה אנחנו מתמקדות ב 3 סוגי אימון עיקריים

- **אימוני כוח והתנגדות** - אימוני משקולות, משקל גוף או גומיות. - יבנו לנו מסת שריר, יחזקו אותנו ויצרו לנו מראה חטוב.
- **אימוני אירובי** - כל פעילות שאנחנו עושות לאורך זמן כמו הליכה, ריצה, אופניים, קפיצה בחבל והיט - שיפור סיבולת לב ריאה וכוח מתפרץ
- **אימוני גמישות ומתיחות** - כאן נכנסים כל התחומים של יוגה, מתיחות, מוביליטי ופילאטיס - שיפור בטווחי התנועה והגמישות הגוף



3. סידור אימונים שבועי

מומלץ לבצע את האימונים לפי הסדר בו הם מופיעים לך באפליקציה, במידה ולא יוצא לך באותו היום - הכל טוב ותוכלי לבצע את האימון בימים הבאים ללא כל בעיה!

על מה חשוב להקפיד?

תוכניות בהן יש אימונים לכל הגוף - FULL BODY נקפיד על יום התאוששות בין אימון כוח לאימון כוח.
כלומר - יום אימון - יום מנוחה - יום אימון - יום מנוחה - יום אימון.
תוכניות בהן השרירים מפוצלים לפי חלקים בגוף ניתן לבצע ללא מנוחה במידת הצורך,
כי בעצם יש לנו יום מנוחה בין פעם אחת בה השרירים עבדו לפעם הבאה בה הם יעבדו.

בימי המנוחה ניתן לבצע - הליכה, ריצה, אירובי, אימון היט, אימון גמישות, אימון מוביליטי, פילאטיס ויוגה.

כמה פעמים צריך להתאמן בשבוע כדי לראות תוצאות?

מכירה את האלה שעושות כל יום אימון בטן כדי לרדת במשקל?
אז בואי נגיד שזה לא כל כך עובד.

כדי שהשריר יעבוד באופן אופטימלי אנחנו נצטרך לעבוד עליו **בין פעמיים לארבע פעמים בשבוע**.

ובשאר הזמן לתת לשרירים מנוחה כשמדובר באימוני כוח.
אם את מצליחה לעבוד כל יום על אותו השריר - כנראה שהאימון ממש קל לך מדי.
מבחינת אירובי - ניתן לבצע בכל יום - רק תלוי בניהול העומסים הספציפי שלך.



שאלות נפוצות לגבי סידור אימונים שבועי:

1. אני יוצאת לחופש - מה לעשות עם האימונים?

איזה כיף! תהני בחופשה, מגיע לך להנות ולבלות

יש לך 3 אופציות -

- להנות ולבלות בחופשה! לקחת לגמרי חופש מאימונים, אל תדאגי, התוצאות לא ילכו לשום מקום, כי מה שחשוב זה מה שאת עושה ב 80% מהזמן.
- להמשיך להתאמן עם התוכנית שלך במידה ויש לך את הציוד הנדרש.
- לבצע את האימונים ללא הציוד.

2. מה לעשות עם האימונים במידה ואני חולה?

כשחולים לא מתאמנים. נקודה.

אם את חולה את לא מתאמנת, כן גם אם את לא מרגישה טוב. במחלה הגוף צריך מנוחה כדי להתאושש ולרפא את עצמו, ביצוע אימונים מתיש את הגוף ומצריך ממנו אנרגיה ומשאבים להתאוששות ובנייה של מסת השריר. ביצוע אימון במצב של מחלה עלול להוביל לפציעות ולגרום למחלה לארוך הרבה יותר זמן.

3. איך לחזור להתאמן אחרי שלא התאמנתי תקופה?

- במידה ולא התאמנת תקופה של כשבוע - שבועיים - אני ממליצה לך לחזור לתוכנית אותה ביצעת בדיוק בנקודה בה היית.
- במידה ולא התאמנת תקופה ארוכה יותר אני ממליצה לך להתחיל מתוכנית בסיסית וקלה יותר ואחרי שתרגישי שהגוף מסוגל תחזרי לאותה הנקודה בתוכנית בה היית.



4. נהייתה לי תקופה עמוסה יותר, לא מצליחה להגיע לאימונים... מה לעשות?

קודם כל לזכור למה את מתאמנת ולמה חשוב לך להתאמן. לאחר מכן תבחני את הלוח שלך ותעשי חישוב מחדש - כמה אימונים אני יכולה לבצע כיום? מה אורך האימונים המתאים לי? ותעברי לתוכנית כזו שתתאים לך.

5. האם שני אימוני כוח בשבוע יהיו מספיק אפקטיביים לבניית מסת שריר?

ללא ספק כן, גם אם מדובר ב 2 אימונים קצרים זה יותר טוב מכלום, במידה ואת מבצעת 2 אימונים בשבוע תבצעי אותם לפי הסדר גם אם יצא שאת השבוע השני את מתחילה מאימון 3

6. מה לעשות אם אני לא מצליחה לבצע את כל האימונים בתוכנית מפוצלת?

במידה ואת רואה לאורך זמן את לא מספיקה לבצע את כל האימונים אני ממליצה לך לבצע תוכנית אחרת. במידה ואת מעוניינת להיות בתוכנית מפוצלת ולבצע 3 אימונים ניתן לחלק אותה כך וחזור חלילה שבוע 1 - אימון פלג גוף תחתון - אימון פלג גוף עליון - אימון פלג גוף תחתון שבוע 2 - אימון פלג גוף עליון - אימון פלג גוף תחתון - אימון פלג גוף עליון

7. אם אני רוצה לעשות אירובי בשילוב עם אימון כוח, איך לעשות את זה נכון?

העדיפות היא להשקיע את רוב הכוח שלנו באימון הכוח. לכן נעדיף לבצע אירובי לאחר אימון הכוח - בין אם זה הליכה, אליפטי או אופניים.



4. מילון מושגים ותרגום מושגים מהאפליקציה

חזרות (Reps) - מספר הפעמים שנבצע תרגיל מסוים.

טווח חזרות (Rep Range) - מספר הפעמים שנבצע את התרגיל, למשל בין 8 ל 12 חזרות.

סטים (Sets) - מספר הסבבים שנבצע את אותן החזרות - למשל 3 סטים של 12 חזרות.

משקל (Weight) - המשקל איתו נבצע את התרגיל.

מנוחה (Rest) - זמן המנוחה בין סט לסט או בין תרגיל לתרגיל.

הרגלים (Habits) - הרגלים שתוכלי להוסיף לשגרת החיים שלך, הרגלים שישפרו את אורח החיים שלך.

משקולת יד (Dumbbell) - משקולת יד.

מוט (Barbell) - מוט.

כשל - הרגשה בסוף הסט שאני לא מסוגלת לבצע יותר חזרות. בכלל.

סופרסט (Superset) - ביצוע 2 תרגילים אחד אחרי השני רצוף (לדוגמה

-סקוואט -> פלאנק -> סקוואט -> פלאנק -> סקוואט -> פלאנק)

GIANT SET - ביצוע של יותר מ 3 תרגילים אחד אחרי השני (לדוגמה -סקוואט

-> פלאנק -> לחיצת כתפיים -> סקוואט -> פלאנק -> לחיצת כתפיים ->

סקוואט -> פלאנק -> לחיצת כתפיים)



RPE - מדד לרמת הקושי בסט הספציפי אותו אנו מבצעות. כמה הסט קשה לי מ

1 עד 10?

1	קל ברמות, בקושי מזיז לי, תנועה ממש קלה כמעט כמו מנוחה.
2	דיי קל, יכולה להמשיך בתנועה הזו לאורך זמן, יקח לי שעות עד שאתעיף.
3	קל, יכולה להמשיך בתנועה הזו לאורך זמן, יקח לי כמה שעות עד שאתעיף.
4	נהיה מעט קשה יותר, מרגישה את זה בנשימה אבל עדיין יכולה לדבר רציף.
5	בינוני, נמצאת במאמץ קשה יותר, מרגיש נוח ויכולה להמשיך עוד מעט.
6	קשה, מרגישה את המאמץ ולא נמצאת באזור הנוחות.
7	קשה, נדרש יותר מאמץ, לא נמצאת באזור הנוחות כלל וכלל.
8	קשה, מרגישה הרבה מאמץ אבל יכולה לדחוף לעוד כ 2 חזרות.
9	קשה מאוד, מרגישה שעוד חזרה אחת אני בכשל שרירי.
10	קשה מאוד, הגעתי לקצה גבול היכולת שלי, לכשל שרירי. לא מסוגלת להמשיך.

למה לא נרצה להגיע לכשל בכל סט?

1. עלול לגרום לפציעה, אם ביצעתי סקוואט כנגד מוט ואני לא מצליחה לקום אני עלולה ליפול ולהפצע.
2. פוגע בהתאוששות - הגעה לכשל בכל אימון יכולה למנוע מהשריר להתאושש ובמקום לחכות יום יומיים שהשרירים ישתחררו זה יקח יותר זמן.
3. לא הכרחי, לפי מחקרים הקירבה לכשל עצמה כבר משפיעה על השריר לטובה



איך לדעת באיזה משקולות להשתמש?

מה שחשוב לנו כשאנחנו מבצעות אימוני כוח זה שבסוף כל סט שאנחנו מבצעות נרגיש קושי.

אם רשום לי בתוכנית שאני צריכה לבצע 10 חזרות של סקוואט למשל ואני רואה שזה לא מזיז לי, בכלל, אני מרגישה שאני יכולה להגיע גם ל 15-30 חזרות מבלי להתאמץ יותר מידי - כאן זה השלב שאני יכולה להעלות משקלי עבודה.

לרוב אנחנו נרצה ש 3 סטים יראו ככה
(בעיקר אם מדובר בתרגילים הראשונים שאנחנו מבצעות)
סט ראשון - פחות משקל, להתחמם ולראות איך המשקל מרגיש לנו.
סט שני + סט שלישי - העלאת משקלים בהדרגה לפי ההרגשה שהיתה לנו בסט הראשון.

מה לעשות אם אני באמצע סט והמשקל קל לי?
1. אם אני מרגישה את זה על ההתחלה, לעצור את הסט ולהעלות משקלים.
2. להוסיף עוד חזרות, אם אני רואה שהגעתי ל 10 חזרות ואני מרגישה שאני יכולה לבצע עוד 5-10 חזרות,
אפשר להעלות את מספר החזרות לכיוון ה 12-15

איך אנחנו יכולות להעלות את רמת הקושי באימונים?

1. להרים יותר משקלים
2. לבצע יותר חזרות
3. לבצע יותר סטים
4. לבצע וריאציות קשות יותר של אותו התרגיל
5. לקצר זמני מנוחה
6. לבצע סופרסט- 2 תרגילים שעובדים על אותה קבוצת שריר כדי להתיש את השריר.

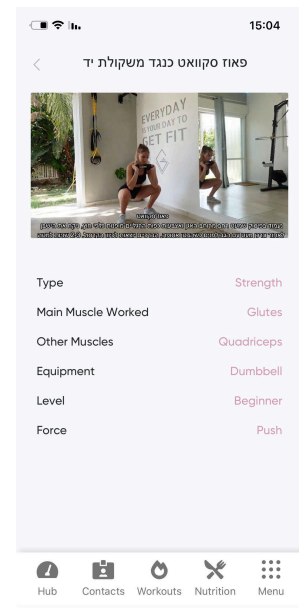


על איזה שריר התרגיל עובד?

השמות של השרירים עליהם התרגיל עובד מצויינים בפירוט של כל תרגיל בתוכנית האימונים,

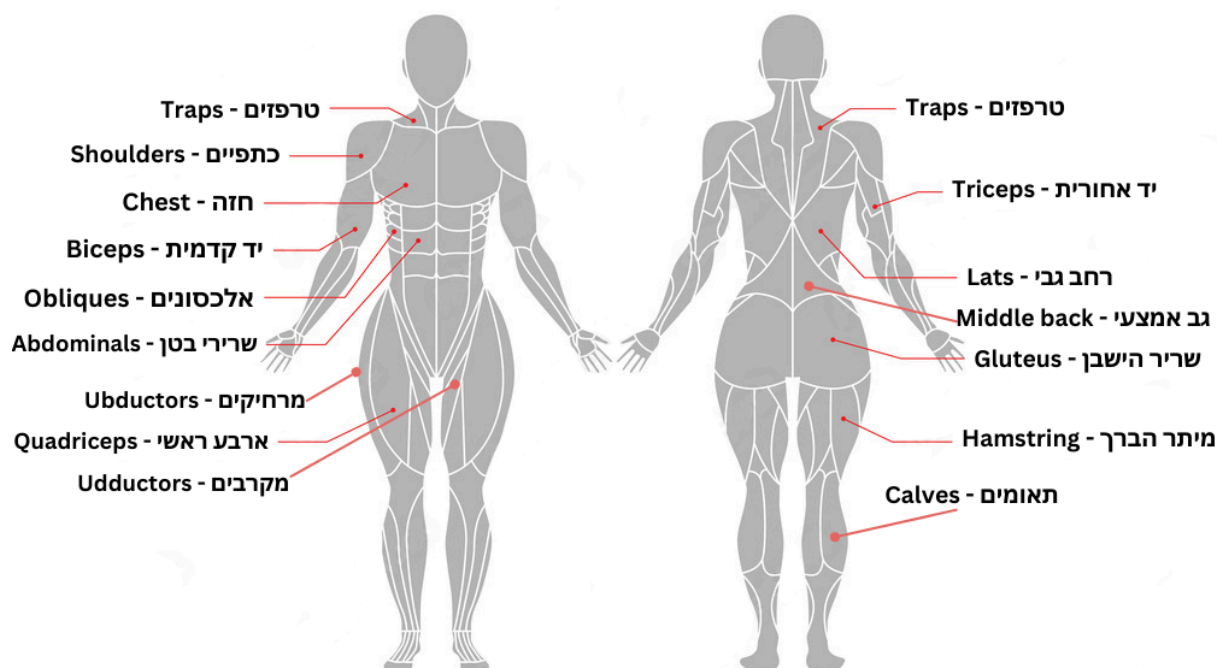
לדוגמא, בסקוואט אנחנו יכולות לראות שהתרגיל עובד על **Glutes (ישבן)**, שריר העזר הוא **QUADRICEPS (ארבע ראשי)**.

בפירוט גם נוכל לראות שהתרגיל הוא תרגיל Push (דחיפה) והציוד הוא **Dumbbell (משקולת יד)**.



כאן למטה בתמונה ניתן לראות את שמות השרירים באנגלית כפי שהם מופיעים באפליקציה יחד עם מיקומם בגוף.

שרירי הגוף המרכזיים -



5. מנוחה והתאוששות

אחד מהמרכיבים הכי חשובים באימונים זה מרכיב ההתאוששות. אם לא אתאושש כמו שצריך בין אימון לאימון, לא אראה תוצאות ולא התקדמות.

כמה לנוח בין אימון לאימון?

במידה ואנחנו מבצעות אימוני כוח לכל הגוף, מומלץ לבצע את האימונים במתכונת של יום כן - יום לא (או יומיים לא), כדי שהשרירים יתאוששו בין האימונים.. (במידה ואנחנו לא מרגישות צורך בהתאוששות - האימון היה לנו קל מידי) במידה ואנחנו מפצלות את האימונים לפי חלקים בגוף - ניתן להתאמן יום אחרי יום, כל יום על חלק שונה בגוף. אני לא ממליצה לפצל לפי חלקים בגוף, אלא אם כן אתן רואות שאתן מתמידות באימונים לאורך תקופה של לפחות שלושה חודשים.

מנוחה בין הסטים

מומלץ לנוח זמן התאוששות של כדקה ולהתחיל את הסט רק כאשר אני מרגישה שהגוף שלי התאושש לחלוטין מהסט הקודם ואני יכולה לבצע באופן ראוי את הסט הבא.

מנוחה בין תרגיל לתרגיל

בדומה למנוחה בין סט לסט, גם כאן נקפיד על מנוחה של כדקה אך חשוב מכך - נתחיל את התרגיל הבא רק כאשר אני מרגישה שהגוף שלי התאושש לחלוטין מהתרגיל הקודם ואני יכולה לבצע באופן ראוי את התרגיל הבא.



6. הצעד הראשון בחדר הכושר

ללכת לחדר הכושר בפעם הראשונה באמת יכול להיות מאוד מאוד מלחיץ, תחושת בלבול וכניסה לעולם חדש ולא מוכר. תזכרי שכל מי שמתאמן בחדר הכושר - עשה את הצעד הזה, לכל מתאמן ומתאמנת היה את האימון הראשון אי פעם בחדר הכושר ואת לא הראשונה ולא האחרונה שתעשי את הצעד הזה.

כמה דברים שיכולים לעזור לך -

1. לחדד עם עצמך למה חשוב לך ללכת לחדר כושר, למה את רוצה לעשות את זה?
2. ללכת יחד עם חבר\ה או קרוב\ת משפחה על מנת להפיג את המתח ולהתמודד עם הסיטואציה עם אדם שאת סומכת עליו.
3. ללכת להתאמן בשעות בהן יש פחות מתאמנים - בדרך כלל אלו יהיו שעות הבוקר המאוד מוקדמות 5:00-7:00, שעות הצהריים 11:00-16:00 ושעות הערב המאוחרות 21:00-22:00. בחלק מהמקומות ניתן לבדוק את שעות העומס המדויקות לפי גוגל.



7. למה את מתאמנת

יש סיבה מסוימת לכך שאת רוצה להתחיל להתאמן ולהתמיד באימונים. שיטה שעוזרת לי ולעוד מאות מתאמנות זה "לגרד את הסיבה האמיתית".

את שואלת את עצמך: "למה אני רוצה להתאמן?"

התשובה שלך: "_____
(למשל: אני רוצה להתאמן כדי להתחטב)

ואז את שואלת את עצמך: למה אני רוצה _____
כלומר - למה אני רוצה את מה שאני רוצה?
(למשל: למה אני רוצה להתחטב?)

התשובה שלך: "_____
(למשל: אני רוצה להתחטב בשביל להעלות את הביטחון העצמי שלי, כדי להיות בריאה יותר, כדי להיות בכושר ולבצע פעולות בקלות)
ואז אנחנו מגרדות פעם נוספת את הסיבה

השאלה: "למה אני רוצה את מה שכתבתי למעלה?"
כלומר - "למה אני רוצה להעלות את הביטחון העצמי שלי, כדי להיות בריאה יותר, כדי להיות בכושר ולבצע פעולות בקלות"
התשובה: "_____

"_____
(למשל: "אני רוצה את כל מה שכתבתי למעלה כי אני מרגישה חסרת ביטחון, התוצאות בבדיקות דם האחרונות לא יצאו לי כל כך טובות ואני מרגישה קושי אפילו בעלייה במדרגות וסחיבה של קניות")

אז מכאן הבנו שאת לא רק רוצה להתחטב, זה כל כך הרבה מעבר!
אני ממליצה לך לקחת דף ועט ולכתוב את התרגיל הזה.



סיבות נפוצות להתאמן -

להיות זקופה ויציבה יותר
לא לסבול מכאבי גב
שיהיה לי קל ללכת ממקום למקום
לא להתעייף מטיוולים ארוכים
להצליח לסחוב את הקניות לבד
להצליח להרים על הידיים את הילד\ה, תינוק\ת שלי
לחזק את הלב שלי
שיפור גמישות המפרקים והתנועתיות
לשמור על שיווי משקל ולמנוע נפילות
שיפור מדדים של בדיקות דם
הרגשה טובה יותר
צפיפות העצם ומניעת אוסטאופורוזיס
תחושת מסוגלות
חיטוב ומראה חיצוני
ביטחון עצמי
לפתח הרגלים בריאים וטובים עבורי

מה לעשות אם אין לי מוטיבציה?

אם את רוצה להתחיל לראות תוצאות באימונים את חייבת להפסיק להתבסס על מוטיבציה.

כשאת מתבססת על מוטיבציה את תתאמני פעם בשבוע - זה לא מוביל לתוצאות! מה שאת צריכה זה להטמיע הרגלים - בדיוק מה שאנחנו עושות! איך עושים את זה? מבינים את החשיבות של האימונים מתחילים להתאמן עם תוכנית האימונים.



תנסי להבין מאיפה נובע חוסר המוטיבציה -

להבין מאיפה נובע החוסר מוטיבציה, האם אני עייפה?

מותשת?

רעבה?

לא אכלתי מספיק?

או שפשוט אין לי חשק..

אם אין לי חשק או מצב רוח באופן רגעי ואת מרגישה שזה יעבור וכבר מחר את בטוב יותר אז לקחת יום מנוחה.

אבל אם את רואה שאין לך מוטיבציה, בכלל, כבר שבועות שאין לי כוח להשקיע בבריאות שלי?

1. לארגן את בגדי הספורט מראש,

אם אפשר אז אפילו ללבוש אותם מהבוקר.

2. לקבוע על שעה מדויקת בה אבצע את האימון וגם -

לשתף עם הסביבה הקרובה -

”היום בשעה X אני הולכת להתאמן, תבדקי אותי \ תוודאי שהעלתי סטורי של אחרי אימון.”

3. להיזכר למה חשוב לי להתאמן ולמה אני רוצה להתאמן

להטמיע את האימון בתור הרגל ולהפסיק להתבסס על מוטיבציה

כן, אני יודעת שזה יכול להישמע תלוש ממש.

אבל בדיוק כמו שאת מצחצחת שיניים ואוכלת -

את צריכה לדאוג לגוף שלך לתנועה - ככה מתבטאת דאגה ואכפתיות לגוף שלך



איך להתמיד באימונים לאורך זמן?

אם את רוצה להתחיל לראות תוצאות באימונים את חייבת להפסיק להתבסס על מוטיבציה.

כשאת מתבססת על מוטיבציה את תתאמני רק כשיש לך מוטיבציה - זה לא מוביל לתוצאות!

מה שמוביל לתוצאות זה התמדה.

אימון אחד לא מוביל לתוצאות וגם לא 10.

אז איך עושים את זה?

את צריכה זה להטמיע הרגלים - איך עושים את זה?

מבינים את החשיבות של האימונים,

מוצאים את הדרך שתגרום לנו להנות מהאימונים.

איך ניתן להטמיע את האימונים לשגרה?

להצמיד את האימונים לפעולות שקורות גם ככה

למשל - חוזרת מהעבודה -> אוכלת פרי -> מתלבשת וישר מתחילה אימון באפליקציה.

לשריין לעצמך מראש זמנים בהם תתאמני.

לא להגיד "אחר כך", אלא ממש לקבוע שעה בה תתאמני

(לי עוזר גם לכתוב ביומן את השעה שבה אתאמן)

להבין שלפעמים לא יהיה לך כוח או חשק להתאמן, גם אז - לזכור שיש לך מטרה מול העיניים,

להתחיל אימון ומשם יבואו הכוחות והחשק.

בעיקר לזכור שזאת באמת שעה אחת מתוך היום שלך (אולי גם חצי שעה או רבע שעה)

שאם תבצעי אותה את כבר תיראי שיפור באנרגיות בגוף.



8. תזונה באימונים

(נכתב ע"י חן פוגלמן, תזונאית קלינית עם התמחות בתזונת ספורט)

מה ההבדל בין חיטוב, ירידה במשקל, עלייה במסת השריר.

הרבה פעמים פונות אליי מתאמנות במטרה להגיע לתוצאה ויזואלית כלשהי, כמו שאמרתי בהתחלה, זה הכי לגיטימי שיש! אני רוצה לעשות לכן סדר בכל הנוגע לתזונה ואימוני כוח. גם אם המטרה שלך היא חיטוב וגם אם היא עלייה במסת השריר או שימור המשקל הנוכחי, **האימונים שאת צריכה לבצע הם אותם האימונים.** אין דבר כזה אימונים שהם רק לחיטוב, כמו שהרבה חושבות. אז מה כן? ומה ההבדלים בעצם? כך או כך, לכל מטרה אימוני כוח הם לגמרי התשובה.

חיטוב - ירידה במשקל ובאחוז השומן תוך עלייה או שימור מסת שריר גבוהה.
מסה - עלייה במשקל תוך עלייה במסת השריר
ניטרלי - שימור משקל הגוף תוך עלייה במסת השריר.
את כל התהליכים הללו אני ממליצה לך לעשות בליווי של תזונאית.

אז אחרי שאת עושה את אימוני הכוח, מה שיעזור לך להגיע למטרה היא התזונה שלך.

התזונה היא זו שתקבע:

-אם לשריר יש מאגרי חלבון מספקים כדי לגדול,
-אם תשמרי, תרדי או תעלי במשקל (משריר/ שומן),
כדי לקבל מראה חזק וחטוב, צריך לשמר את מסת השומן ולגדול בשריר, או לרדת במסת שומן, ולשמר/ לעלות במסת השריר.



איך נרד באחוזי השומן?

יש לבצע גירעון קלורי קל, כלומר להכניס פחות קלוריות מאשר כמות הקלוריות שמוציאים.

אך שימי לב שלא כדאי גירעון קלורי גדול מדי - כי אז גם תרדי במסת השריר.

כמה קלוריות כדאי לאכול בחיטוב?

זה משתנה אצל כל אחת, לפי גנטיקה, גובה, מבנה גוף, כמות מסת שריר, ופעילות גופנית, אבל בממוצע כ 2000 קלוריות- זו כמות הקלוריות שנשים מוציאות ביום. אם נצרוך מתחת לזה נתחטב.
(שימי ♡ מספר הקלוריות משתנה מאחת לאחת. ניתן לבדוק כמה קלוריות לצרוך בעזרת תזונאי/ת)

מה לאכול?

כלל אצבע כללי שעובד מעולה הוא הרכב "צלחת מנצחת" ב-2-3 ארוחות ביום: חצי ירקות, רבע פחמימה (אפונה/ בטטה/ קינואה/ לחם מלא), ורבע צלחת חלבון. ניתן להוסיף 1-2 ארוחות ביניים.

איך נשמר/נעלה במסת השריר?

אימוני כוח מאתגרים המובילים לקרבה לכשל ע"פ תוכניות האימונים (כן זה לא אמור להיות קל בשום שלב), התמדה וכמות חלבון מספקת.
אם אנחנו בגירעון קלורי, כל 1 ק"ג שנרד יהיה $\frac{2}{3}$ שומן ו- $\frac{1}{3}$ משריר. ולכן חשוב לצרוך מספיק חלבון.

כמה גרם חלבון כדאי לצרוך ביום?

בין 1.3-2 גרם לק"ג משקל גוף. (בחיטוב כדאי יותר כי מאבדים שריר)
למשל אישה במשקל 70 ק"ג, לפי 1.6 יש לצרוך 112 גרם חלבון ליום.
אפשר לחלק את זה ל 4 ארוחות עיקריות ביום.

מנות חלבון לדוגמא (בכל אחת כ 20 גרם חלבון בממוצע)



למשל בכוס עדשים/ גרגרי חמוס/ אדממה יש 14 גרם חלבון,
150 גרם טופו
ב 30 גרם אבקת חלבון יש כ 20 גרם (לא חובה, אבל נוח להוסיף לשייק/ דייסת
קוואקר)
מנת בשר כ 20 גרם חלבון
ביצה 7 גרם חלבון חבילת טונה כ 20-30 גרם, דג, חזה עוף כ 20-30 גרם.

(עוד מנות חלבון לטבעוניות):
שליש כוס קמח חמוס: 7 גרם חלבון
כוס חלב סויה: 7 גרם חלבון
100 גרם סייטן גולמי: 25 גרם חלבון
חצי כוס שבבי סויה יבשים: 14 גרם

מה שחשוב בחלבון:

- לצרוך אותו על פני היום (כל 4-5 שעות. ולא רק בזמן אחד ביום).
- לא חובה מיד אחרי האימון
- הוא מבזבז קלוריות בעיכול שלו, מסייע בתהליך חיטוב (כמו קלוריות של פרוסת לחם אחת ביום)
- משביע יותר לאורך זמן.

מה כדאי לאכול לפני ואחרי אימון?

בדקי מה הכי מרגיש לך נכון בגוף.
כלל אצבע הוא לאכול 3 שעות לפני האימון ארוחה בהרכב של צלחת מנצחת,
דלת שומן לא גדולה מידי,

ואם את מרגישה רעבה, או שעברו עוד שעה שעתיים, או שבאימון את מרגישה
מעט חלשה, אפשר להוסיף פחמימה פשוטה 15-30 דק' לפני אימון כמו בננה/
תמר/ פרוסת לחם לבן עם מעט גבינה רזה/ חופן קטן בייגלה. כדאי לבדוק גם
אלה יעשו טוב: חטיף דגנים/ פרי אחר (נספגים יותר באיטיות)



חשוב לדעת (!)

כדאי לתכנן את התזונה שלך מראש, בעיקר אם זו הפעם הראשונה בה את מבצעת תהליך של ירידה \ עלייה במשקל או חיטוב \ מסה. מומלץ להתייעץ עם תזונאית/ת קלינית/ת לצורך בניית תפריט מותאם אישית, במידה ואת מחפשת ליווי תזונתי את מוזמנת **ללחוץ כאן ולעבור לשיחת וואצאפ עם חן**, יש הטבה משמעותית לנרשמות דרך הלינק!





IT'S NOT
SWEAT,
IT'S THE POST
WORKOUT
GLOW

