

- **קפיצות קטנות מצד אל צד –**  
הרעיון הוא לקפוץ בצורה קלה ועדינה, כאשר עליך להעביר את משקל גופך מצד לצד.
- **נענוע ידיים ורגליים מצד אל צד –** המטרה בתרגיל היא לשמור על דופק מעט גבוה, ועל חימום קל של המפרקים השונים בגוף שלך.
- **בעיטה ותוך כדי נגיעה עם היד בבהונות –** עליך לגעת בקצות הבהונות ואם אינך מגיעה, אז נגיעה בקרסול זה מצוין. בכל פעם ברגל אחרת.
- **פליי ג'קס –** עליך לבצע קפיצות עם הרגליים תוך כדי פישוק רגליים וידיים יחד. תזכרי לנשום ממש כמו בסרטון, ותישמרי על בטן אסופה פנימה.
- **ג'אמפינג ג'קס –** המשך של התרגיל הקודם, רק שהפעם להרים ידיים למעלה תוך כדי התרגיל ולא ידיים לפנים. (שימי לב, כי השילוב של שני התרגילים הללו יגרמו לך לדופק לב מהיר).
- **רוטציות של פלג גוף עליון –** קפיצות מצד אחד לצד שני תוך כדי הבאת רגל לאחור, ושימוש עזר עם הידיים. ככל שתעשי את התרגיל מהר יותר, יהיה לך דופק לב גבוה יותר



## אימון קיקבוקס

- ❖ **גאב + קרוס + בעיטה –** מכה עם היד הקדמית שהיא לרוב החלשה ולא החזקה. קרוס – מכה עם היד האחורית שלך, בדו"כ החזקה
- ❖ **אפרקאט + X2 הוק + X2 ברך –** אגרוף לסנטר מלטה כפול שתיים, ואז מכה מהצד ביד ימין, מכה מהיד בצד שמאל והרמת ברך לבסוף..
- ❖ **ברך + X2 אפרקאט – X3** תרימי את הברכיים פעמיים, ואז תשלבי מכת אגרוף לסנטר מלטה שלוש פעמים ברציפות וכל פעם יד אחרת נותנת מכה.
- ❖ **תיגשי להתרענן ולשתות מים –** וקדימה בחזרה לאימון.

- ❖ **אפרקאט + X2 הוק + X2 קפיצה לצד השני –** קומבינציית קיקבוקס אחרונה לסשן זה. תיתני שני אגרופים הפוכים מלמטה, ואז שני אגרופים מהצד ולבסוף תחליפי עמידה בשילוב קפיצה.

## מתיחות

- ✓ **נגיעה בבהונות עם הידיים תוך כדי סיבוב –** הרעיון הוא למתוח ירך אחורית וגב התחתון על ידי נגיעה בבהונות. אם את מרגישה שהדופק מאוד גבוה ואפילו סחרחורת פתאומית בזמן המתיחה – פשוט תדלגי עליה.
- ✓ **מתיחה לכתפיים ולזרועות –** בעמידה מעין "חיבוק" של הידיים ואת תרגישי את הזרוע והכתף נמתחת.
- ✓ **מתיחה לנוספת לכתפיים –** תחבקי את כפות הידיים מאחורי הגוף ותרדי למטה עם הגוף. שימי לב, אם יש לך סחרחורת פתאומית, תבצעי זאת כשגופך ישר.

## שאלות ותשובות

### מה לאכול לפני אימון אירובי?

#### פחמימה פשוטה אשר מתפרקת מהר

למשל: בננה, תמרים, פירות יבשים, פרוסת לחם לבן. תשתדלו לאכול הרעיון הוא למלא את מאגרי האנרגיה בגוף ("לתדלק אותו"), ובצורה הזאת שהם מלאים תהיה לגוף שלנו אנרגיה במהלך האימון

### מה לאכול אחרי אימון אירובי?

לאחר שסיימתם אימון, הגוף שלכם זקוק לאנרגיה כדי לבנות שריר, לשקם למשל: אורז. **ולכן שילוב של פחמימה וחלבון זהו שילוב מנצח**. ולחזק אותו מלא עם חזה עוף, סלט טונה עם ביצה ירקות ולחם, דג סלמון ובטטה בצד

## **?האם מומלץ לעשות אימון אירובי כל יום**

הדבר תלוי במספר פרמטרים: מהן המטרות **!אין תשובה אחת נכונה** שלכן? מהי רמת הכושר שלכן? כמה זמן פנוי יש לכן? אחרי שתדעו לענות על השאלות הללו, יהיה יותר קל לענות לכן. אחרת, אין תשובה אחת נכונה אלא זה מורכב ממספר מכלול של דברים

**הטיפ הכי חשוב** תעשי אימון אירובי שאת אוהבת ומתחברת, הכוונה תעשי אימון שיגרום לך להתמיד לאורך זמן, שתאהבי לעשות אותו ולא תפסיקי אחרי תקופה קצרה. זאת מטרת העל שלך