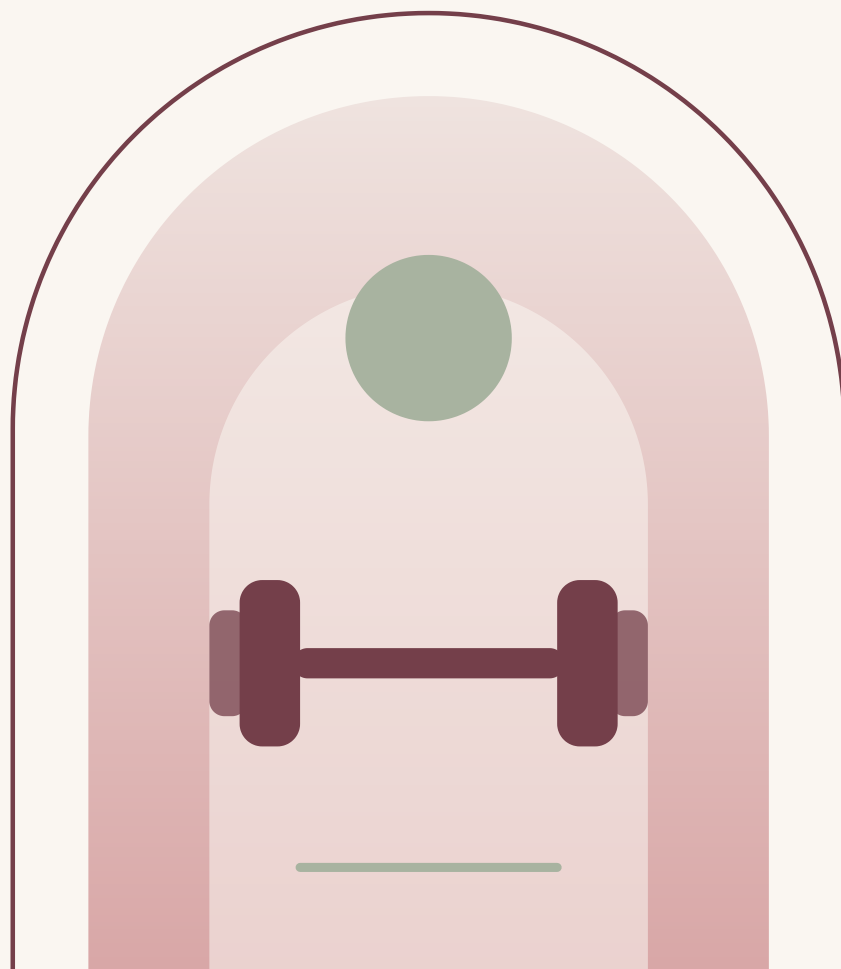




המדריך לעיצוב וחיזוק הגוף

איך לבנות גוף חזק, חטוב ומעוצב, בלי להתאמן כל היום

אז מה זה בכלל "חיטוב"?

המילה הזאת נמצאת כמעט בכל מקום:

"חיטוב ב-20 דקות"

"אימון לשריפת שומן"

"חיטוב ישבן"

"חיטוב בטן"

אבל חיטוב הוא לא סוג אימון. כשאישה אומרת "אני רוצה להתחטב", היא בדרך כלל מתכוונת לשילוב של שני דברים:



כדי להגיע לשם לא צריך לחיות בחדר הכושר. צריך להבין מה באמת משפיע.

קודם כל: הגוף שלך לא צריך עונש

אם המטרה היא לשנות את הגוף, הדבר הראשון שכדאי להוציא מהראש הוא "אני צריכה לשרוף כמה שיותר".

אימון הוא לא עונש על מה שאכלת. לא צריך להגיע לאימון כדי "לשרוף את העוגה", לא צריך אימון כפול כי אתמול אכלת יותר, ולא צריך להתאמן שבע פעמים בשבוע כדי לראות שינוי.

אימון הוא כלי. הוא בונה כוח, שומר על השריר ומפתח אותו, משפר כושר ותפקוד. והוא יכול להיות גם משהו שאת נהנית ממנו.

מה באמת יוצר מראה חטוב?

אין תרגיל קסם. יש חמישה חלקים שעובדים יחד:



למה אימוני כוח כל כך חשובים?

כשיורדות במשקל, המטרה היא לא רק מספר קטן יותר על המשקל. אנחנו רוצות לשמור כמה שאפשר על השריר ולשפר את הרכב הגוף. אימוני כוח נותנים לגוף סיבה לשמור על השרירים ולפתח אותם, וזה מה שהופך את הגוף לחזק יותר, לא רק לקטן יותר.

ולא חייבים חדר כושר כדי להתחיל:

- משקולות
- גומיות
- מכשירים
- משקל גוף
- קטלבל
- תרגילים בבית

"אני מפחדת שאהיה שרירית מדי"

זה פחד שאני שומעת הרבה. אבל בניית מסת שריר משמעותית דורשת זמן, אימונים עקביים ותנאים מתאימים. אימוני כוח לא הופכים אותך ל"גדולה" ביום אחד.

להפך: אצל הרבה נשים, אימוני כוח הם בדיוק הדרך לגוף חזק ומעוצב יותר. **המטרה היא לא להיות מישהי אחרת. המטרה היא לפתח את הגוף שלך.**

כמה פעמים בשבוע צריך להתאמן?

אין מספר שמתאים לכולן. אבל להרבה נשים, **2 עד 3 אימוני כוח בשבוע** הם בסיס מצוין.

בתקופה עמוסה?

אימון קצר עדיף על תוכנית מושלמת שלא קורית.

לא מתאמנת בכלל כרגע?

לא צריך להתחיל מחמישה אימונים. אפשר להתחיל משניים.

ומה אם יש לי רק 20 עד 30 דקות?

אז יש לך 20 עד 30 דקות, ואל תזלזלי בזה. אימון קצר יכול להיות משמעותי אם הוא בנוי טוב ואת מתמידה בו. את לא חייבת:

~~אירובי לפני ואחרי~~ ×

~~שעה וחצי בחדר כושר~~ ×

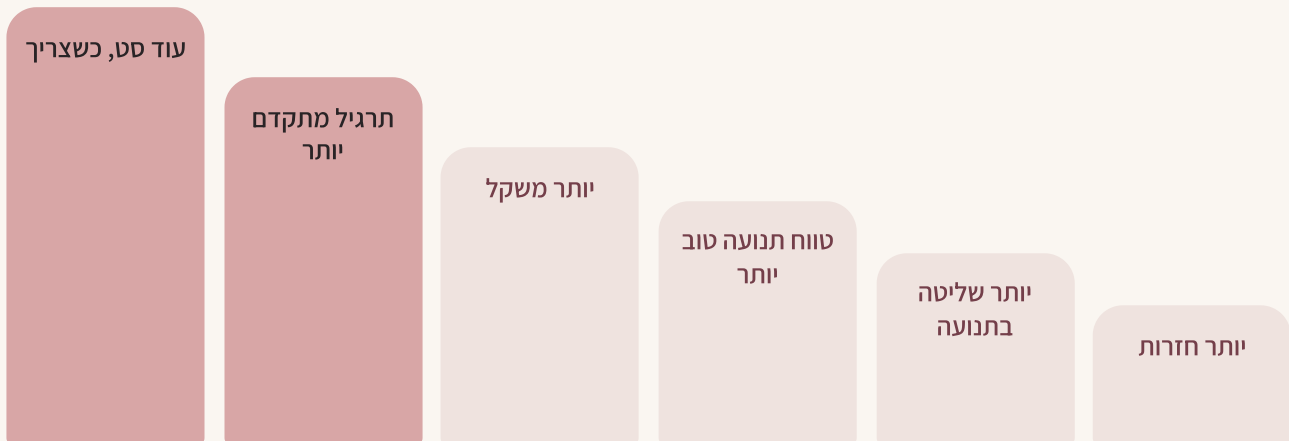
~~מאה סקוואטים~~ ×

~~עשרה תרגילי בטן~~ ×

המטרה היא להשתמש בזמן שיש לך בצורה חכמה.

איך מתקדמים באימון?

אחת הטעויות הנפוצות היא לעשות בדיוק את אותו אימון במשך חודשים. אם הגוף מקבל שוב ושוב את אותו עומס, אין לו סיבה להמשיך להשתנות. לכן מוסיפים אתגר בהדרגה, בכל אחת מהדרכים האלה:



לא חייבים לעשות את כולם. מספיק שינוי אחד קטן מדי פעם.

המטרה היא לא להקשות סתם, אלא לתת לגוף סיבה להמשיך להתחזק.

ומה זה "שריפת שומן"?

בזמן אימון הגוף משתמש באנרגיה ממקורות שונים. אבל זה ש"שרפת שומן" באימון לא אומר שירדת בשומן בגלל האימון הזה. ירידה בשומן היא תהליך של מאזן אנרגיה לאורך זמן. לכן לא כדאי לבחור אימון לפי המספר על הצג שאומר כמה קלוריות "שרפת". המספר הזה הוא הערכה בלבד, והערך של אימון גדול בהרבה מהקלוריות.

ומה לגבי הליכות?

הליכה היא כלי מעולה. היא נגישה, אפשר לעשות אותה כמעט בכל מקום, היא לא דורשת ציוד, והיא מגדילה את התנועה היומיומית בלי להפוך את החיים למסע סביב אימונים.

כבר פעילה מאוד?

ייתכן שאין צורך להוסיף עוד ועוד.

כמעט לא הולכת היום?

תוספת קטנה יכולה לעשות הבדל משמעותי.

לא חייבים להגיע למספר קסם של צעדים. מחפשות רמת תנועה שמתאימה לך ולחיים שלך.

צריך אירובי כדי להתחטב?

לא.

אירובי חשוב לבריאות ולכושר, והוא יכול להשתלב מצוין בתהליך. אבל הוא לא תנאי כדי להתחזק ולעצב את הגוף. אפשר לבחור:

כל פעילות שאת נהנית ממנה

ריקוד

שחייה

אופניים

ריצה

הליכה

אל תעשי אירובי שאת שונאת רק כי אמרו לך שהוא "שורף יותר". פעילות שאת נהנית ממנה היא פעילות שתמשיכי לעשות.

"אני רוצה רק בטן" או "רק ישבן"

לפני הכול, עובדה אחת: **אי אפשר לבחור מאיפה הגוף יוריד שומן**. אי אפשר לעשות תרגיל בטן ולגרום לגוף לשרוף דווקא את השומן מהבטן. אבל בהחלט אפשר לחזק ולפתח שריר ספציפי.

בטן חזקה זה אימון. בטן מוגדרת זה עוד גורמים

רוצה בטן חזקה? מאמנים את שרירי הבטן. רוצה לראות יותר הגדרה? כאן משפיעים גם כמות השומן בגוף, מסת השריר, גנטיקה, מבנה הגוף והמקום שבו הגוף שלך נוטה לאגור שומן. חיזוק שרירי הליבה חשוב גם לתפקוד ולכוח, לא רק למראה.

הבטן

אפשר לפתח את שרירי הישבן

גם כאן אי אפשר להוריד שומן רק מהישבן, אבל אפשר לאמן את השרירים ולפתח אותם. תרגילים שיכולים להיות חלק מתוכנית כזאת:

דדליפט

גשר ישבן

היפ תראסט

לאנג'ים

סקוואט

תרגילי הרחקה

סטפ-אפ

הישבן

אבל התרגיל הוא רק חלק מהתמונה. גם עומס מתאים, טכניקה, התאוששות, תזונה והתמדה משפיעים.

צריך להתאמן כל יום?

ממש לא. יותר אימונים לא בהכרח אומר יותר תוצאות, והגוף צריך גם להתאושש. אימונים קשים בלי מספיק מנוחה עלולים להוביל לעייפות, לירידה בביצועים ולקושי להתמיד. **התוכנית הכי טובה היא לא זו שנראית הכי מרשימה על הנייר, אלא זו שאת יכולה לבצע לאורך זמן.**

ומה אם אין לי כוח להתאמן?

כאן נכנס ההבדל בין מוטיבציה להרגל. אם תחכי שיהיה לך חשק בכל פעם, יהיו הרבה ימים בלי אימון. במקום לחכות למוטיבציה, הורדי את החיכוך:

- ☐ להכין בגדים מראש
☐ להחליט מראש איזה אימון עושים

- ☐ לקבוע את הימים מראש
☐ להחזיק ציוד נגיש

ולפעמים פשוט להגיד לעצמך: **"אני רק מתחילה"**. לא תמיד צריך לדעת מראש שיהיה לך כוח לסיים.

ומה אם פספסתי אימון?

לא קרה כלום. פספוס אחד הוא לא כישלון, ואין צורך "להחזיר" אותו באימון כפול. חוזרים לאימון הבא. הבעיה מתחילה רק כשפספוס אחד הופך למחשבה "פספסתי, אז כבר אין טעם". יש טעם. תמיד.

תזונה ואימונים: לא "או", אלא "וגם"

לא צריך לבחור בין "רק תזונה" ל"רק אימונים". כל חלק עושה תפקיד אחר:

אימוני כוח

שומרים על השריר ומפתחים אותו

תזונה

תומכת בירידה בשומן

התאוששות

מאפשרת לגוף להתמודד עם העומס

תנועה יומיומית

מוסיפה להוצאת האנרגיה ולבריאות

איך אני יודעת שהתוכנית שלי טובה?

לא רק לפי המשקל. כל אלה הם מדדים:

היקפים

יש שינוי?

סיבולת

קל לך יותר?

ביצוע

יותר שליטה בתרגילים?

כוח

מרימה יותר?

התמדה

האימונים הם חלק מהחיים?

תחושה

איך הגוף מרגיש?

תמונות

רואה הבדל?

בגדים

איך הם יושבים?

ומה אם המשקל לא יורד?

לפני שמחליטים שהתוכנית "לא עובדת", עוצרים ובודקים:

- הייתה באמת עקביות לאורך זמן?
- איך נראתה התזונה בפועל?
- כמה תנועה הייתה?
- היו ארוחות או נשנושים שלא נכנסו לתמונה?
- איך השינה?
- יכול להיות שמדובר בתנודות של נוזלים?
- המשקל נמדד בתנאים דומים?

ולפעמים צריך פשוט לתת עוד זמן. לא כל שינוי בגוף מופיע מיד על המשקל.

אל תנסי לתקן את הגוף ביום אחד

אם במשך שנים כמעט לא התאמנת, אל תתחילי כאילו את מתכוננת לתחרות. מתחילה מאפס? תתחילי מאפס. יכולה פעמיים בשבוע? תתחילי מפעמיים. יש לך חצי שעה? תעשי חצי שעה.

הגוף שלך לא צריך שתעניש אותו על השנים שעברו. הוא צריך שתתני לו סיבה להתחזק.

5 טעויות שכדאי להפסיק

1 להתאמן רק כדי לשרוף קלוריות
האימון נותן הרבה יותר מזה.

2 להחליף את אימוני הכוח באירובי
אם המטרה היא גוף חזק ומעוצב, אל תוותר על התנגדות.

3 לחשוב שיותר זה תמיד טוב יותר
הגוף צריך גם מנוחה כדי להתקדם.

4 להחליף תוכנית כל שבוע
תני לגוף זמן להסתגל ולהתקדם.

5 לחכות למוטיבציה
שגרה נבנית גם בימים שאין חשק.

איך מתחילים כבר השבוע?

1 בחרי 2 עד 3 ימים קבועים לאימוני כוח.

2 בחרי עוד דרך להכניס תנועה שאת נהנית ממנה.

3 החליטי מראש מה האימון שלך.

ואל תנסי לשנות את כל החיים ביום אחד. המטרה של השבוע הראשון היא לא להיות מושלמת, אלא להתחיל לבנות שגרה.

משימת Fit Balance: התוכנית שלי לשבוע

כתבי לעצמך, בכנות ובלי לנסות להרשים אף אחד:

המטרה שלי כרגע

כמה אימוני כוח אני יכולה לעשות השבוע, באמת?

באילו ימים?

איזו תנועה אני נהנית לעשות?

מה עלול להפריע לי?

ומה אעשה כשזה יקרה?

דוגמאות לתוכנית "אם... אז...":

אם אין לי זמן לאימון המלא, **אעשה 20 דקות.**

אם פספסתי יום, **אמשיך באימון הבא.**

אם אין לי כוח לצאת, **אעשה אימון בבית.**

המטרה היא לא תוכנית שעובדת רק בשבוע מושלם,

אלא תוכנית שיודעת להתמודד גם עם החיים.

מה שאני רוצה שתזכרי

את לא צריכה גוף אחר כדי להתחיל לטפל בגוף שיש לך.
את לא צריכה לחכות שתהיי רזה יותר כדי להתחזק.
את לא צריכה להעניש את עצמך כדי לראות שינוי.
ואת לא צריכה להתאמן כל יום.

את צריכה מערכת שתומכת בך: תזונה שמתאימה לך, אימוני כוח שמתאימים לך, תנועה שאת יכולה להתמיד בה, והרגלים שאפשר לחיות איתם.

לא רק להיראות אחרת

המטרה של Fit Balance היא שתרגישי חזקה יותר, תכירי את הגוף שלך ותדעי איך לשמור על התוצאה גם אחרי שהגעת אליה. בליווי האישי נבנה יחד תוכנית אימונים והרגלים שמתאימים לשגרה שלך.

רוצה לשמוע עוד? כתבי לי באינסטגרם @yahav.sror

תזונה. אימונים. ראש.

לא עוד דיאטה. דרך אחרת.