



17.06.25

המלצות לאימון כושר בבית ובסביבת המרחב המוגן

הקדמה:

בימים מורכבים אלו, כשמרכזי הספורט וחדרי הכושר סגורים בעקבות המלחמה, השגרה עשויה להתערער ומרגישים לפעמים כאילו הכול עומד מלכת. אבל דווקא עכשיו – חשוב יותר מתמיד **לשמור על תנועה**.

הפעילות הגופנית תורמת לא רק לחוסן הגופני, אלא גם ליכולת שלנו לשמור על איזון נפשי, שגרה בסיסית ותחושת שליטה.

לא צריך ציוד מקצועי ולא שעות של אימון. כל אימון הוא צעד גדול עבור הגוף והנפש. שמרו על עצמכם, המשיכו לזוז והקשיבו להנחיות פיקוד העורף.

עקרונות חשובים: ✓

- **עקביות לפני עצימות** – עדיף 20 דקות כל יום מאשר אימון אקראי של שעה פעם בשבוע.
- **שימוש במשקל גוף** – לא צריך ציוד יקר. ניתן להסתפק במזרן, קיר וכיסא. ציוד נוסף כמו גומיות התנגדות, דלגית, משקוליות ביתיות הן בונים.
- **לשלב כוח, אירובי ותנועה פונקציונלית**

איך לבנות אימון: 🧠

אופציה 1 : אימון מחזורי (Full Body Circuit)

בחרו תרגיל או שניים לכל קבוצת שרירים ובצעו כל תרגיל במשך 40 שניות, 20 שניות מנוחה. חזרו על הסבב 3–5 פעמים.

דוגמה לסבב של אימון מחזורי :

1. סקוואטים
2. שכיבות סמיכה (אפשר על הברכיים)
3. לאנג'ים (מכרעים) לסירוגין
4. פלאנק על המרפקים
5. קפיצות חבל או קפיצה במקום
6. הרמות אגן / גשר glute bridge
7. תרגיל בטן



אופציה 2 : אימון מבוסס סטים וחזרות

גם פה, בחרו בין תרגיל אחד לשניים לכל קבוצת שרירים ובצעו 3-4 סטים של 10-15 חזרות. לאחר סיום כל הסטים של תרגיל אחד אפשר לעבור לתרגיל הבא.

דוגמה לאימון של סטים/חזרות :

- **סקוואט** 3 סטים $\times$ 15 חזרות
- **שכיבות סמיכה** 3 סטים $\times$ 10-15 חזרות
- **לאנג'ים** 3 סטים $\times$ 10 לכל רגל
- **פלאנק** 3 סטים של 30-45 שניות
- **בטן לבחירה** 2 סטים כפיפות רגילות / רגליים באוויר $\times$ 20 חזרות
- **תרגיל אירובי לבחירה** 3 סטים $\times$ 45-60 שניות ג'אמפינג ג'קס / קפיצה בדלגית / "מטפס הרים"

אופציה 3 : אימון יוגה / מתיחות

בחרו 3-4 תנוחות בישיבה ושהו בהן 3-5 דקות. הקפידו על נשימות ארוכות, האריכו את שלב הוצאת האויר (נשימה פארא-סימפתטית).

- נסו להיזכר בחוגי היוגה בהם השתתפתם בפארק המים.
- ניתן לקחת דוגמאות מהרשת.
- ניתן ליצור קשר בקבוצת הוואטסאפ של חוגי היוגה בפארק (קיים קישור בדף החוגים באתר האינטרנט של הפארק) להמלצות נוספות ושיח בנושא.

⌚ תדירות:

- **3-5 אימונים בשבוע**
- עדיפות לימים קבועים – קבוע בל"ז. אימונים ספונטניים נוטים לבטל / לקצר.

🧘 ציוד מומלץ אם יש:

- מזרן / שטיחון
- גומיות התנגדות
- ניתן להשתמש בבקבוקי מים במקום משקולות
- כיסא יציב לתרגילי דחיפה



פלייליסט: 🎧

- שימו לכם מוסיקה שנותנת לכם מוטיבציה להתאמן. ניתן למצוא פלייליסטים באפליקציות כמו יו-טיוב או ספוטיפיי. פשוט לרשום בחיפוש משהו בסגנון "HipHop workout music".
- שימו לב לעוצמת המוסיקה – שתהיה בווליום מספיק "לעורר" אתכם אך מוגבלת מספיק כך שתוכלו לשמוע התראות בטלפון / אזעקה במקרה שתהיה כזו.

תזכורת אחרונה: ⚠️

- התחילו מחימום קצר – ניעות מפרקים, קפיצות קטנות, תנועתיות.
- סיימו במתיחות או הליכה קלה להרגעת הגוף.