

26.11x19.11	1	כלבו - כותרת	עמוד 70	12/2017	61337494-7
בנימין דב הרצל - בהקשר לציון - 80790					



בכושר שיא » עידן אלמוג « idan1975@gmail.com

בתמונה רחוב וולפסון



התמדה היא החלק החשוב ביותר בחוננת והיא בוחנת עד כמה אתם בתקנון בוחנים אתם בוחנים שלכם. תוכניות תוכניות כשור מהנות, ריאליות וגמריות ישפיעו רבות על יכולת ההתמדה שלכם.



תוכניות כשור מהנות, ריאליות וגמריות ישפיעו הרבה על יכולת ההתמדה שלכם.

המקסימלי (במקרה של שרידי הלב), ותריריות היא מספר האימונים השכועים. כאשר משלבים נכוון בין המעודכנות הללו באות התוצאות לדי' ביוטי לאורך זמן. 6. ההתמדה היא חלק החשוב ביותר והוא בוחנת עד כמה אתם דבקים בתכנונם שלהם. תוכניות כשור מהנות, ריאליות וגמריות ישפיעו רבות על יכולת ההתמדה שלהם.

המשמעותי ביותר. 1. הקצב שבו אנו מבצעים את התרגיל יכול להיות איטי מאורע עד מהיר מאוד. לקצב ביצוע התרגיל יש השפעה שלנית על השגת התוצאה הרצוייה. 2. מנוחה בין סט לסט או בין תרגיל לתרגיל, נתון זה משתנה בהתאם לעצימות האימון ולמטרות שלנו. 3. החשיבות של בחירת התרגלים אינה גבראה כפי שנראה חשוב. חשוב להתמיד בתרגילים מורכבים ככל האפשר. 4. התקדמות, ככלمر האופן שבו מתכו ננים את תוכנית האימון, העלתה מסקלים, הוס-פת טדים, הוספה אימוניים, משך האימון, בניית סרגל ממץ נכון נכוון ומפרק והתייחסות למערכת השරירים למערכת הלב ריאה ומערכת השכל בוגרת. שיפור במערכת אחת אינו מוביל לפחות מערכת השנייה, וכך כל מערכת יש את הזמן ואת הקצב הנכונים לה. 5. נפח, עצימות ותרירות - נפח הוא מספר הסטדים, עצימות היא המשקל שמרמים (במקרה של שרידי השלד) והדרוף

אך כל מה שצריך זה לבוש את בגדי הספורט, לקרוא את אותו עד סוףו, לצלט את עצמן בעית ביצוע האימון, להעלות את התמודנה בדף הפייסבוק "כלבו - הכל בمكان אחד" או "סטודיו 2aim", ולהיכנס להגלה שהופס שלה הוא אשבעים של אימונים אישיים.

הכותב הוא פיזיולוג, אולטראמרטוניסט, מאמן כושר והבכירים של סטודיו 2aim. לbuatם נספחים: 2aim.co.il

התמדה - המרכיב החשוב ביותר באימון

והשבוע: רחוב וולפסון

ההיסטוריה: דוד וולפסון (1854-1914) היה הנרי ליטא שగדל והתחנך בגרמניה. בשנת 1893 הוא הגיע לתוכנית חיבת ציון, וכעבור שלוש שנים, עם הופעת ספרו של בנימין אב הרצל "מדינת היהודים", הציג עצמו וולפסון בפניו והפרק לעוזר רוז וילדתו הקדובה. כבן קאי הוא התמקד בענייני הכספיים של התנועה הציונית, ולאחר מותו של הרצל בשנת 1905 נבחר וולפסון לנשיא התנועה הציונית. בתפקידו זה הוא שקר על חיזוק שורותיה של התנועה ועל צבונה הפוליטי של ההסתדרות הציונית העולמית. בשנת 1952 הולע עצמוני לקובורה בהדר הרצל בירושלים.

וירז: נחנה את הרכבת בתחלת רחוב מעיין המקי כי לישירות מורה.

האימון: הפעם עוסקת בתהנות עם שילוב של אינטראולים. אורך המסלול הוא 300 מטר והוא עורי בר רחובות וולפסון, לוטס ומעיין. לחימים נרוץ את כל המסלול שלוש פעמים בקצב קל, ואחר כך נבצע מהיהות דינמיות, נציגו עצמוני נרוץ את המסלול המש פעים, ובכך הכל קילומטר וחצי. בכל פעם נרוץ את המסלול הכי מהר שניigen, נבצע 30 סקוטים, 20 ברפיין ו-30 כפיפות בטן, ובסיום

נונה במשך כדקה ונמצא לסיכון נוספת. בתום האימון נונה במשך חמיש דקות, ואחר כך מורי מלץ לבצע מתייחסות של השדרירים הארבעה ראשיים, של שרירי הירך האחוריים ושל שרירי התאומים, כאשר לכל שריר בכל רגלי יש להקריש 90 שניות.

טיב כושר: למרכיבי האימון יש חשיבות רבה. לפניהם רשימה שמסודרת מהגורים שהיינו פחות משיפוי על השגת תוצאות ועד לגורם

