



SHAPE UP EASY

ברכות הבאות לתכנית שלי שייפ אפ איזי! התכנית הכי אפקטיבית שבעזרה תוכלי להגיע למטרות שלך, בעזרת אימונים קצרים של 10 דקות בלבד.

קודם כל, חשוב לי לפרגן ולהגיד לך כל הכבוד על הצעד הראשון שעשית, אני סופר מעריכה את ההזדמנות שנתת לעצמך, וגם לי. אני בטוחה שיחד נגיע לגוף החזק והבריא שמגיע לך.

התכנית מבוססת על שיטת הטבטה שידועה בכך שהיא סופר אפקטיבית ויעילה. בכל אימון ננצל את האפקטיביות של השיטה ונעבוד טורבו על חיטוב האזורים שהכי חשובים לנו הנשים, וגם... נשרוף קלוריות!

חשוב לי שתדעי שכל התרגילים נבחרו בקפידה תוך שילובים מיוחדים, על מנת שנוכל לעשות אימון קרדיו (אירובי) ואימון אנאירובי (שעובד על חיטוב השרירים) כדי לוודא שאנחנו מנצלות את האימון הקצר כמה שיותר כדי לשרוף קלוריות ולהתחטב ביעילות.

אם את מעל גיל 55 או שלא התאמנת מעולם, אני מציעה שתתחילי מהתכנית שייפ אפ EASY – ולאחר שתרגישי מוכנה תעברי לרמה הקלה בתוכנית שייפ אפ היט, במידה ואת מרגישה שהאימונים בתכנית שייפ אפ HIIT (היט) קשים לך, את יכולה להמשיך עם שייפ אפ איזי לצמיתות.

תזכרי שהכי חשוב הוא שאת מתמידה בפעילות גופנית בריאה, זה בסדר שתשארי באימונים האלו באופן תדיר מבלי לעבור לתכנית היט! חשוב מאוד שתהיי קשובה

לגוף שלך, ולא תאמצי אותו יתר על המידה.

להריוניות, יש לנו תוכנית תיעודית בשם שייפ אפ PUSH שממוקדת לנשים בהריון.
*שימי לב : התכנית שייפ אפ HIIT לא מתאימה לנשים בהריון!

הנחיות לשייפ אפ EASY

לאחר שנסיים ארבעה תרגילים (סט) נעשה הפסקה של מנוחה שאורכה היא דקה ואז נחזור לעוד 3 סטים, עד שנסיים את האימון.

לפני תחילת כל אימון: יש מספר דקות בו מיכל מסבירה כל תרגיל ותרגיל באימון הספציפי כיצד יש לבצע אותו ועם איזה אמצעי עזר נשתמש באותו אימון, חשוב לשים לב שגם בתחתית כל סרטון של אימון יצוין מה נדרש לאימון הספציפי ויש להכין זאת מראש לפני תחילת האימון .

במידה ואין לכן את הציוד הנדרש לאותו אימון מומלץ לדלג על אותו אימון ולעבור לאימון הבא. הציוד/פריטים שדרושים לכל האימונים יופיעו במסמך זה בהמשך ולכן מומלץ מראש לדאוג לכך כדי לא תאלצו לדלג על אף אימון.

הערה: אין אנו סופרים את זמן ההסבר וההדגמה כחלק מהאימון כי לא מבוצע בו בפועל אימון רק הסבר!

לאחר סיום כל אימון: יש מספר דקות שחרור והרפיה לכל השרירים בו מיכל מסבירה ומדגימה מומלץ מאוד לעשות כדי שלא יתפסו לכן השרירים

לאחר האימון (הערה: אין אנו סופרים את זמן השחרור כחלק מהאימון כי הוא אינו חובה אבל מומלץ מאוד ולא כדאי לפספסו).

- רמת קושי קלה 18 (אימונים) - 6 שבועות
- שבוע ראשון (אימון 1,2,3)
- שבוע שני (אימון 1,2,3)
- שבוע שלישי (אימון 1,2,3)
- שבוע רביעי (אימון 1,2,3)
- שבוע חמישי (אימון 1,2,3)
- שבוע שישי (אימון 1,2,3)

- חוזרות שוב לשבוע ראשון (אימון 1,2,3) וחוזר חלילה....

זאת אומרת שאנחנו עושות 3 אימונים בשבוע. בתום 6 שבועות, נמשיך להתאמן באופן קבוע ... שנסיים את האימונים של השבוע השישי נחזור שוב לאימונים של השבוע הראשון, ונמשיך לשלב את האימונים בתכנית, בחיי היום היום שלנו, כדי לאמץ את השיגרה הבריאה שלנו...

יש בתוכנית האימון הזאת 72 תרגילים שונים שעובדים על קבוצות שרירים שונות!

רשימת אמצעי עזר לכל האימונים (הערה, לא בכולם נשתמש בכל אימון:) !

- 2 קופסאות שימורים
- 2 בקבוקי חצי ליטר של מים
- מזרן יוגה – אפשר לרכוש במקס סטוק / 2 מגבות קיץ
- כיסא

מחכה לראות אותך באימון הראשון 😊

שילוב של אימונים נוספים למנויות VIP.

שייפ אפ EASY זוהי התכנית הבסיסית (3 אימונים בשבוע), אני ממליצה להוסיף עוד 2 אימונים מתכניות אחרות. את האופציות הבאות בחרי, לפי המטרות שלך...

3 אימוני שייפ אפ איזי בשבוע

1 אימון בטן

1 אימון ריקוד לשריפה קלורית – אפשר לבחור ברמה קלה

3 אימוני שייפ אפ איזי בשבוע

1 אימון ישבן - ירכיים

1 אימון ריקוד לשריפה קלורית – אפשר לבחור ברמה קלה

3 אימוני שייפ אפ איזי בשבוע
2 אימוני ריקוד לשריפה קלורית – אפשר לבחור ברמה קלה

3 אימוני שייפ אפ איזי בשבוע
2 אימוני בטן

3 אימוני שייפ אפ איזי בשבוע
2 אימוני ישבן – ירכיים

*הערה – אם אימון הבטן או הירכיים קשה לך, אפשר לעשות אותו חלקית ולא לחזור על כל הסטים שלו, אלא לעשות על פי היכולת ולעלות בהדרגה...

אם את בשבוע עמוס, עייפה מידיי או מכל סיבה אחרת, זה ממש בסדר לעשות 3 אימונים בלבד של שייפ אפ EASY בלבד.

לשאלות נוספות ואישיות: כתבי לי ask@shapeup.co.il ...