



## SHAPE UP HIPS

ברוכות הבאות לתכנית שלי שייפ אפ היפס! 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 נבנתה כדי לגרום לך לחטב את פלג הגוף התחתון בצורה האידיאלית. נתמקד באזורים של הישבן, הירכיים והרגליים.

חשוב לי שתדעי שכל התרגילים נבחרו בקפידה תוך שילובים מיוחדים, כדי שתוכלי לקבל את התוצאות המקסימליות.

חשוב מאוד להבין שזו לא תכנית אימוני בסיס, ומומלץ לשלב איתה תכניות נוספות מבית שייפ אפ, מהסיבה שהתכנית שייפ אפ היפס בנויה על חיטוב וחיזוק פלג גוף התחתון בלבד, בעוד שתוכניות הבסיס (שייפ אפ HIITS ושייפ אפ EASY) הן תכניות לשריפה קלורית ולחיטוב כל אזורי הגוף, השילוב בינן, לבין תכנית החיטוב לפלג הגוף התחתון שלי, יגרמו לך להיכנס לכושר ולמקסם את מאמצי החיטוב שלך.

[להריוניות, יש לנו תוכנית תיעודית בשם שייפ אפ PUSH שממוקדת לנשים בהריון.](#)  
[\\*שימי לב: התכנית שייפ אפ HIPS לא מתאימה לנשים בהריון!](#)

## הנחיות לשייפ אפ HIPS

לאחר שנסיים 4 תרגילים (סט) נעשה הפסקה של מנוחה ונחזור לעוד 3 סטים נוספים, עד לסיום 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 להבין 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).**

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

- כיסא
- מזרן יוגה / שתי שמיכות קיץ

מחכה לראות אותך באימון הראשון 😊

## שילוב של אימונים נוספים למנויות VIP.

שייפ אפ HIPS זוהי תכנית חיטוב ממוקדת ויעילה לחיטוב פלג הגוף התחתון. אני בהחלט ממליצה לשלב את תכנית אימוני הבסיס (שייפ אפ היטס / שייפ אפ איזי) לקבלת תוצאות מקסימליות. (3 אימוני בסיס בשבוע + 2 אימוני שייפ אפ היפס לחיטוב הירכיים).

במידה ואת לא מנויה לתוכנית VIP, ורכשת רק את שייפ אפ היפס, את יכולה לעשות עד 3 אימונים בשבוע (יום כן יום לא), בסדר עולה:

למשל...

שבוע ראשון (אימון 1,2,3)

שבוע שני (אימון 4,5,6)

שבוע שלישי (7,8,9)

שבוע רביעי (10,1,2)

שבוע חמישי (3,4,5) וכן הלאה....

נא לא לעשות יותר מאימון 1 ביום של שייפ אפ היפס.

## דוגמא לשילוב של שייפ אפ היפס עם תוכניות הבסיס...

3 אימוני שייפ אפ היטס/ איזי בשבוע

1 אימון בטן

1 אימון ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היטס/ איזי בשבוע

1 אימון ישבן - ירכיים

1 אימון ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היטס/ איזי בשבוע

2 אימוני ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היטס/ איזי בשבוע

2 אימוני בטן

3 אימוני שייפ אפ היטס/ איזי בשבוע

2 אימוני ישבן – ירכיים

לשאלות נוספות ואישיות: כתבי לי [ask@shapeup.co.il](mailto:ask@shapeup.co.il) ...