



## SHAPE UP ABS

ברכות הבאות לתכנית שלי שייפ אפ ABS! 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 ולחזק את הבטן בצורה האידיאלית. נתמקד בכל השרירים בבטן, האלכסוניים, הישר בטני והרחב בטני.

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

חשוב מאוד להבין ששייפ אפ ABS היא לא תוכנית אימוני בסיס, ומומלץ לשלב איתה תוכניות נוספות מבית שייפ אפ, התוכנית שייפ אפ ABS בנויה על חיטוב וחיזוק הבטן בלבד, בעוד שתוכניות הבסיס (שייפ אפ HIITS ושייפ אפ EASY) הן תוכניות לשריפה קלורית ולחיטוב כל אזורי הגוף, השילוב בינן לבין תוכנית החיטוב לבטן, יגרמו לך להכנס לכושר ולמקסם את מאמצי החיטוב.

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

## הנחיות לשייפ אפ ABS

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 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 לפספס).**

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

- כיסא ללא משענות ידיים
- מזרן יוגה / שתי שמיכות קיץ
- חצי ליטר בקבוק מים / קופסת שימורים גדולה
- רגל של כיסא, שולחן או ספא יציבה שאפשר לתפוס

מחכה לראות אותך באימון הראשון 😊

## שילוב של אימונים נוספים למנויות VIP.

שייפ אפ ABS זוהי תכנית חיטוב ממוקדת ויעילה לחיטוב הבטן בלבד. ולכן, 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 ABS לחיטוב הבטן).

במידה ואת לא מנויה לתוכנית VIP, ורכשת רק את שייפ אפ ABS, 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 ABS.

## דוגמא לשילוב של שייפ אפ ABS עם תכניות הבסיס...

3 אימוני שייפ אפ היט/ איזי בשבוע

1 אימון בטן

1 אימון ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היט/ איזי בשבוע

1 אימון ישבן - ירכיים

1 אימון ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היט/ איזי בשבוע

2 אימוני ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היט/ איזי בשבוע

2 אימוני בטן

3 אימוני שייפ אפ היט/ איזי בשבוע

2 אימוני ישבן – ירכיים

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