



SHAPE UP HIIT

ברוכות הבאות לתכנית שלי שייפ אפ היט! 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! והרבה!

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 זו, במידה ואת מרגישה שהאימונים קשים לך, את יכולה להמשיך עם שייפ אפ איזי.

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 HIIT

לאחר שנסיים 4 תרגילים (סט) נעשה הפסקה של מנוחה שאורכה משתנה בין רמות הקושי (ברמה הקלה והבינונית 1 דקה מנוחה, ואילו ברמה הגבוהה 30 שניות מנוחה בין סט לסט).

לאחר סיום המנוחה חוזרים על **אותו הסט שוב** חשוב לציין שברמה הקלה נעשה 3 חזרות על אותו הסט ואילו ברמות הבינונית והגבוהה נחזור 4 פעמים על אותו סט תרגילים ואז מסתיים 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).

קיימות 3 דרגות אימונים:

- רמת קושי קלה 18 (אימונים) - 6 שבועות
- רמת קושי בינונית 18 (אימונים) - 6 שבועות
- רמת קושי גבוהה 18 (אימונים) - 6 שבועות

זאת אומרת שבכל רמה, אנחנו עושות 3 אימונים בשבוע. לאחר 6 שבועות ממשיכות לרמה הבאה, כאשר מגיעות לרמה המתקדמת, בתום 6 שבועות, נמשיך להתאמן ברמה המתקדמת באופן קבוע ... שנסיים את האימונים של השבוע

השישי ברמה המתקדמת, נחזור שוב לאימונים של השבוע הראשון ברמה המתקדמת, ונמשיך להתאמן ברמה המתקדמת בחיי היום היום שלנו, כדי לאמץ את השיגרה הבריאה שלנו...

מאחר ויש חשיבות מאוד גדולה לכל אימון ואימון ולא יכולנו לוותר על אף אימון מאחר והם עובדים על כל קבוצות השרירים בכל רמות הקושי חשוב להבין **שההבדלים הם רק בזמני המנוחה בין סט לסט של תרגילים ועל מספר החזרות של הסטים עצמם.**

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

הערה אחרונה: חשוב לציין שמשך זמני האימון משתנים בין רמות הקושי השונות והם כ 10-דקות, וזאת מאחר וברמות השונות יש זמני מנוחה גדולים יותר כחלק מהאימון וברמות אחרות יש יותר חזרות על הסטים.

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

- מזרון יוגה פשוט (לא חובה אך מומלץ)
- שתי קופסאות שימורים
- חבל קפיצה (דלגית)
- כיסא
- גרם מדרגות 10-12 (מדרגות)
- מדרגה אחת
- 2 מדרגות
- לאימוני בטן – אחיזה ברגל של כיסא, שולחן או ספה.
- שרפרף נמוך, כיסא נמוך או ספה
- לכפיפות בטן – ספה/מיטה לעזרה לרגלים

מחכה לראות אותך באימון הראשון 😊

שילוב של אימונים נוספים למנויות VIP.

שייפ אפ HIIT 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 היט בשבוע
1 אימון בטן
1 אימון ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היט בשבוע
1 אימון ישבן - ירכיים
1 אימון ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היט בשבוע
2 אימוני ריקוד לשריפה קלורית

3 אימוני שייפ אפ היט בשבוע
2 אימוני בטן

3 אימוני שייפ אפ היט בשבוע
2 אימוני ישבן – ירכיים

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

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