

DIETNETA

Full Body

אימון כוח מהבית עם הציוד שיש לך

יעל

כ-35 עד 40 דקות, 2 עד 3 פעמים בשבוע

העיקרון: אימון בגישת PAD, מותאם רצפת אגן. קייבל וישיבה במקום עומס צירי כבד. נשיפה במאמץ בכל תרגיל.

⚠ בטיחות רצפת אגן

נשיפה במאמץ בכל חזרה (לא לעצור נשימה). בלי קפיצות, בלי ריצה, בלי סקוואט כבד. אם מרגישה דליפה – לעצור מיד ולעדכן. חשוב לגשת לפיזיו רצפת אגן.

#	תרגיל	סטים × חזרות	מנוחה	תמונה
1	Bird Dog (החזקה 5 ש') חימום, יציבות ליבה עדינה	2 × 8 לכל צד	30 ש"	
2	Goblet Squat רגליים, משקולת ליד החזה	3 × 10	90 ש"	
3	Hip Thrust Home ישבן, גב על ספסל, אגן למעלה	3 × 12	90 ש"	

	90 שני'	10 × 3 לכל רגל	DB Split Stance RDL המסטרינג/גב תחתון, עמידה מפוצלת	4
	90 שני'	10 × 3	LAT Pull Down גב, על מכונת הקייבל שלך	5
	90 שני'	10 × 3	DB Floor Chest Press חזה, שכיבה על הרצפה	6
	45 שני'	12 × 3	Incline Abs Crunches בטן, על ספסל ה-AB Crunch שלך	7

💡 לחצי על שם התרגיל בורוד לצפייה בסרטון שלי

טיפים לאימון מוצלח 🌱

- ✓ לפני התחלה: 5 דקות הליכה נמרצת בהליכון לחימום
- ✓ נשיפה במאמץ בכל חזרה (מפעיל את רצפת האגן)
- ✓ Tempo איטי בירידה, 3 שניות
- ✓ מאמץ ברמת 6 עד 7 מתוך 10, לא לכישלון
- ✓ בסיום: 5 דקות מתיחה עדינה
- ✓ אם רופאת רצפת אגן אישרה יותר, אפשר להעלות עומסים