

DIETNETA

# Lower Body + Arms

נעם

## אימון A - תחתון + ביססים בכבל

| # | תרגיל                       | סטים × חזרות  | מנוחה   | תמונה                                                                               |
|---|-----------------------------|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Dead Bug (חימום)</u>     | 10 × 2        | 30 שני' |    |
| 2 | <u>Leg Press</u>            | 12 × 3        | 90 שני' |    |
| 3 | <u>Seated Leg Extension</u> | 12 × 3        | 60 שני' |    |
| 4 | <u>Seated Leg Curls</u>     | 12 × 3        | 60 שני' |  |
| 5 | <u>Machine ABDuctors</u>    | 15 × 3        | 60 שני' |  |
| 6 | <u>Biceps Cable Curls</u>   | 12 × 3 (קליל) | 60 שני' |  |
| 7 | <u>Low Rope Hammer Curl</u> | 10 × 3 (קליל) | 60 שני' |  |
| 8 | <u>Reverse Crunch</u>       | 15 × 3        | 45 שני' |  |

**כללי בטיחות לזרועות בכבל:** משקל קליל (5-7 ק"ג בהתחלה) · מרפק צמוד לגוף בכל התנועה · אם המרפק זז החוצה = לעצור ·  
בישיבה בעדיפות · טמפו איטי בלי momentum · עקצוצים ביד/צוואר = לעצור מיד

## אימון B - תחתון + טריספסים בחבל

| # | תרגיל                              | סטים × חזרות  | מנוחה   | תמונה                                                                               |
|---|------------------------------------|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Dead Bug (חימום)</u>            | 10 × 2        | 30 שני' |    |
| 2 | <u>Leg Press</u>                   | 12 × 3        | 90 שני' |    |
| 3 | <u>Bulgarian Splits (משקל גוף)</u> | 10 לכל רגל    | 60 שני' |    |
| 4 | <u>Seated Leg Curls</u>            | 12 × 3        | 60 שני' |  |
| 5 | <u>Machine ABDuctors</u>           | 15 × 3        | 60 שני' |  |
| 6 | <u>Rope Triceps Extension</u>      | 12 × 3 (קליל) | 60 שני' |  |
| 7 | <u>Seated Leg Extension</u>        | 12 × 3        | 60 שני' |  |
| 8 | <u>Reverse Crunch</u>              | 15 × 3        | 45 שני' |  |

**Bulgarian Splits:** משקל גוף בלבד · לא לאחוז DB (אחיזה = מתיחה עצבית) · אפשר להיאחז ברפרנס/קיר לאיזון