

Lower Body + Arms

נעם

אימון A - תחתון + ביססים בכבל

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

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 × 3	60 שני'	Bulgarian Splits (משקל גוף) 
4	<u>Seated Leg Curls</u>	12 × 3	60 שני'	
5	<u>Machine ABDuctors</u>	15 × 3	60 שני'	Machine ABDuctors 
6	<u>Rope Triceps Extension</u>	12 × 3 (קליל)	60 שני'	Rope Triceps Extension 
7	<u>Seated Leg Extension</u>	12 × 3	60 שני'	
8	<u>Reverse Crunch</u>	15 × 3	45 שני'	Reverse Crunch 

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