

Oren Barkan

תרגילי התנגדות!



כתב ויתור

אין לשכפל ולו חלק מתוכנית זו בשום צורה או בכל אמצעי מדיה נוכחי ו/או עתידי, לרבות הדפסה, סריקה, צילום או אחר כל שימוש ללא אישור מראש ובכתב מבעל זכויות היוצרים..

בעל התוכן מנסה להציג ולייצר מידע מדויק וקונקרטי ככל האפשר. הבעלים אינו רופא ואינו כותב בשום תפקיד רפואי. כל ההחלטות הרפואיות צריכות להיעשות תחת הדרכה וטיפול של הרופא הראשי האישי.

היוצר לא יישא באחריות לכל פגיעה או אובדן שייגרמו לקורא / משתמש / מתאמן באמצעות יישום כל המידע המופיע כאן בתוכנית זו. היוצר מבהיר כי התחום הרפואי מתפתח במהירות כאשר מחקרים חדשים יותר נעשים ברציפות, ולכן המידע בתוכנית זו היא רק שיתוף פעולה נחקר ואיסוף של מידע בזמן כתיבת שורות אלו.

עם האופי המשתנה ללא הרף של הנושאים הכלולים ותוכניות אימון למינהן, היוצר מקווה שהמתאמן יוכל להעריך את התוכן ושיטת האימון שנסקרת בתוכנית זו..

היוצר למד ואסף מידע ונעשו כל הניסיונות לאמת כל פיסת מידע המסופקת בתוכנית זו, אך היוצר אינו נושא באחריות לכל טעות, השמטה או פרשנות מנוגדת של הנושא הקיים. לידיעתך, כל סיוע או עצה שניתנה כאן אינה מהווה תחליף לייעוץ רפואי מורשה. המתאמן מקבל אחריות בשימוש בכל מידע ולוקח עצות שניתנו בתוכנית זו על אחריותו בלבד. אם המתאמן נמצא תחת פיקוח תרופתי או סיבוכים עם סיכונים הקשורים

לבריאות, התייעץ עם הרופא האישי שלך בהקדם האפשרי לפני קבלת
עצות כלשהן שניתנו בתוכנית זו.

שכיבות שמיכה (סטנדרטי, רוחב כתפיים)



סקוואט (משקל גוף)





(*אני משתמש במשולשים, צריכים רק אם יש חוסר גמישות באכילס)

הרחקת כתפיים עם משקולות יד בעמידה | 2 משקולות / רצועה



חתיירה ביד אחת עם משקולת בהטיה לפנים עם תמיכה



פשיטת מרפק עם משקולת יד בעמידה



כפיפת מרפקים עם משקולות או רצועות התנגדות (2 ידיים)







קפיצות JAMPING JACKS



ניתוק שכמות בשכיבה (בטן)



ריצה ספרינט במקום





כפיפת בטן אלכסונית (אופניים)



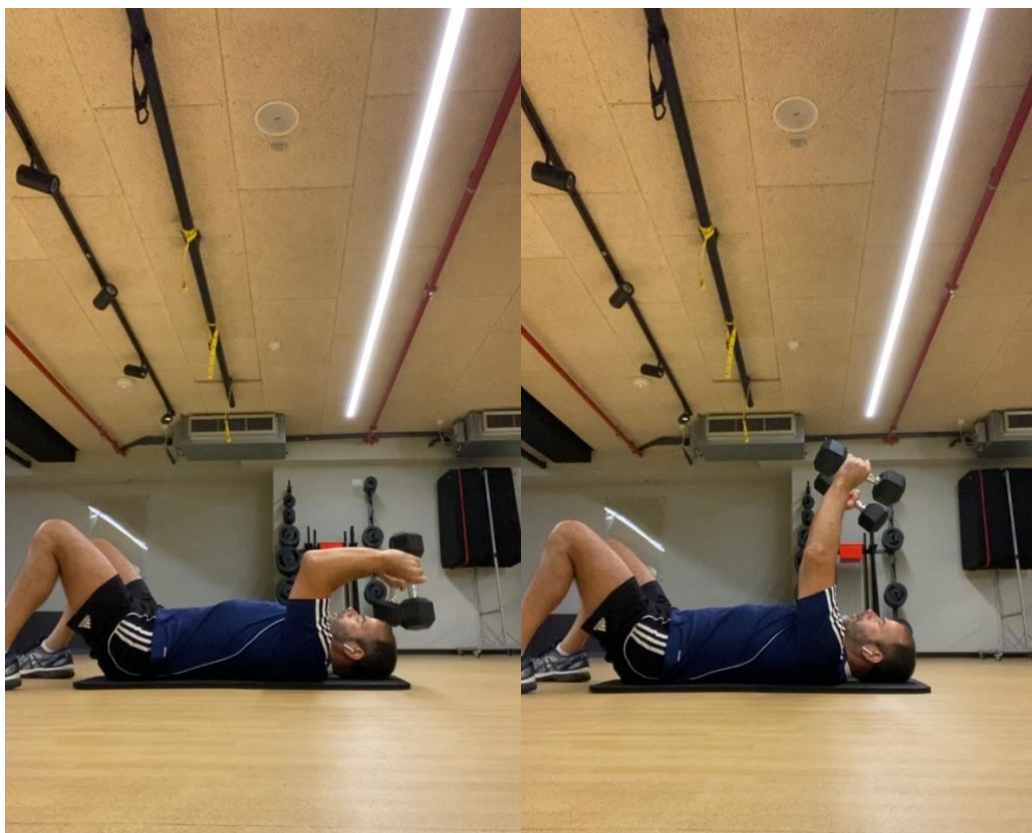
לחיצת כתפיים עם משקולות בישיבה (2 משקולות)



חתיירה באחיזה צרה עם משקולות בעמידה בהטיה לפנים



פשיטת מרפקים עם משקולות בשכיבה (2 ידיים)



פלאנק דינמי (למעלה/למטה/למעלה)



פשיטת מרפקים מעבר לראש בעמידה (רצועה /פוליו/ עוגן עליון)



משיכה לחזה באחיזה צרה (פולי / גומייה) עוגן גבוה



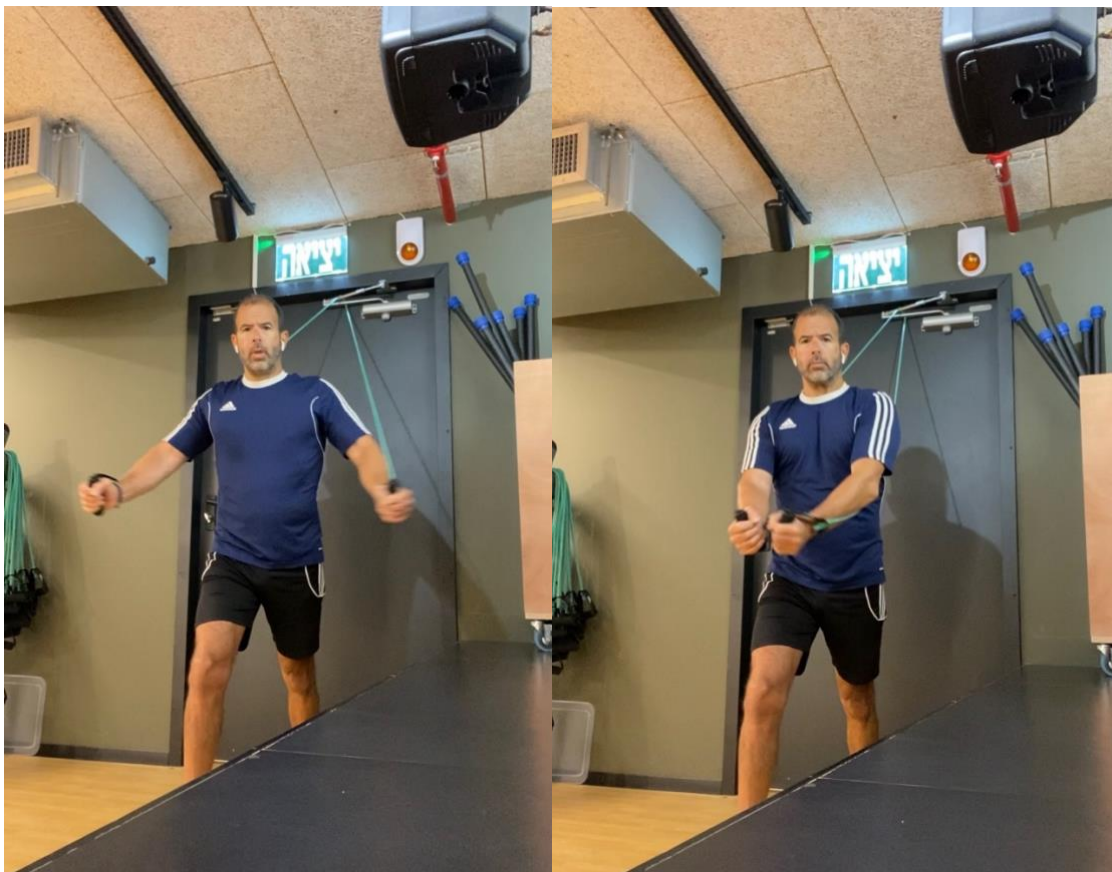
לאנג'ים (משקל גוף)



יד קדמית (משקולת / גומייה / עמידה) יד יד



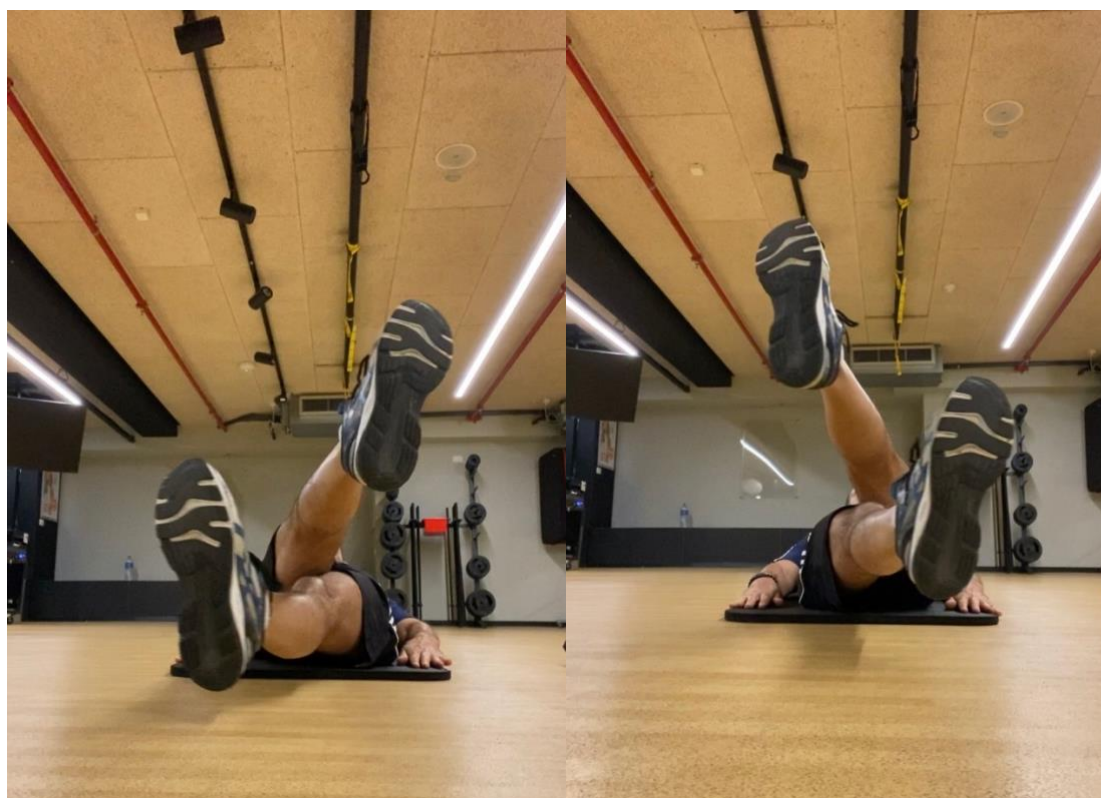
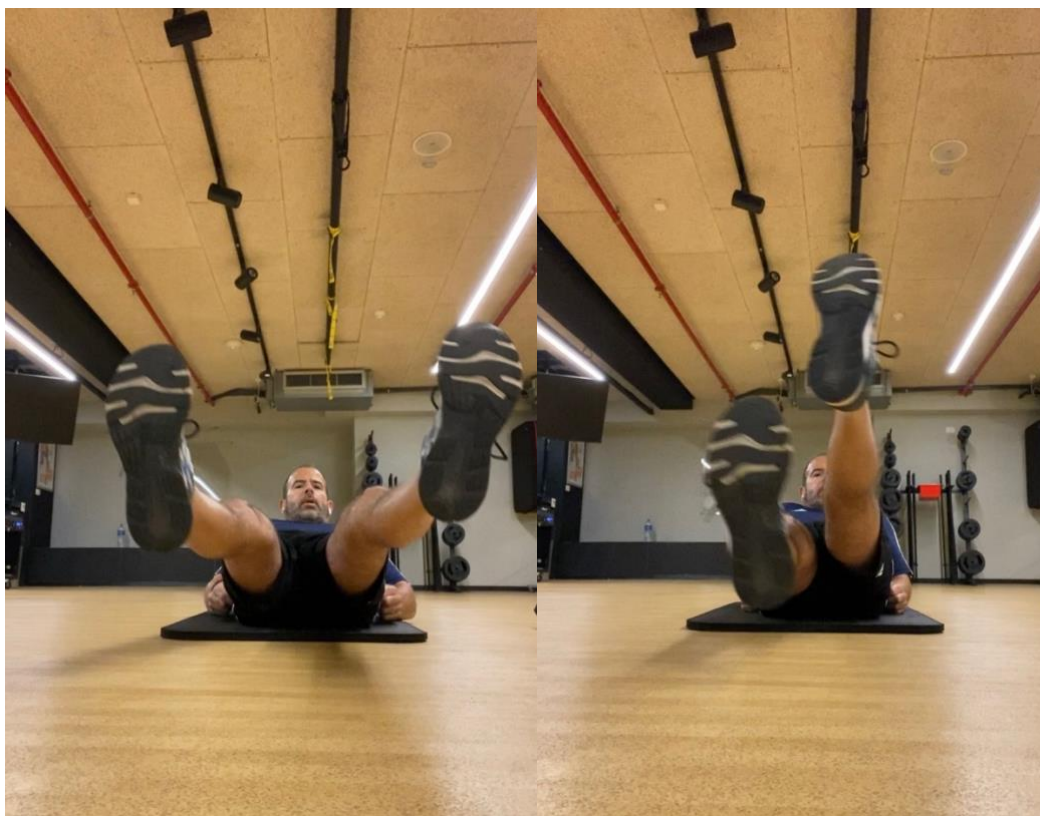
קרוס אובר / משיכה מוצלבת בעמידה (עוגן עליון / פולי / גומיה)



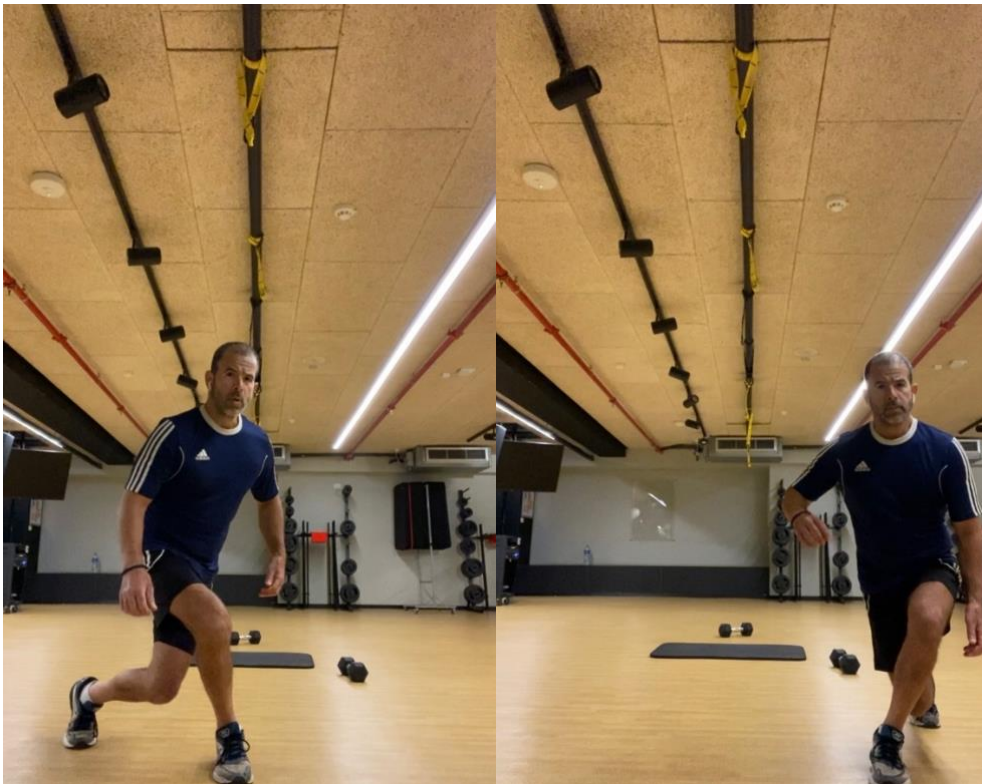
משיכה לפנים (עוגן גבוה / פולי / גומייה)



בטן / מספריים (רגליים באוויר לצדדים בשכיבה)



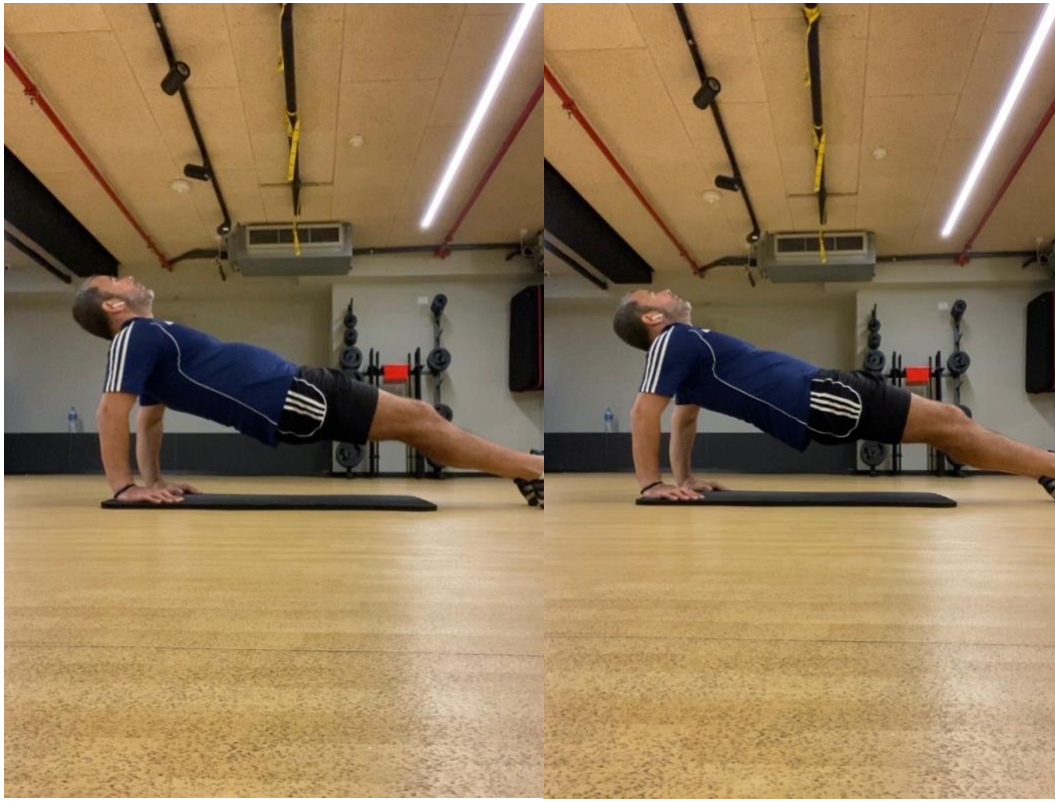
Skaters



Mountain Climbers מטפסי הרים



Reverse Plank



לחיצת חזה (2 משקולות)



סקוואט עם משקל (2 משקולות / משקולת אחת באמצע)







שקיעות בסמיכה אחורית על ספסל / כיסא



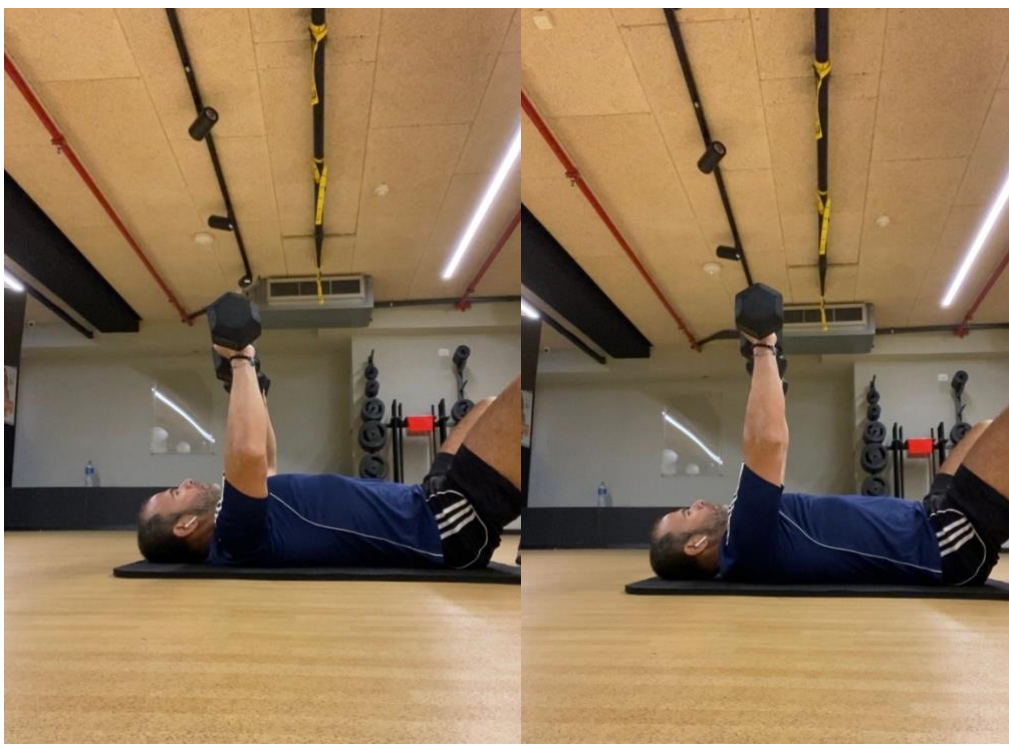
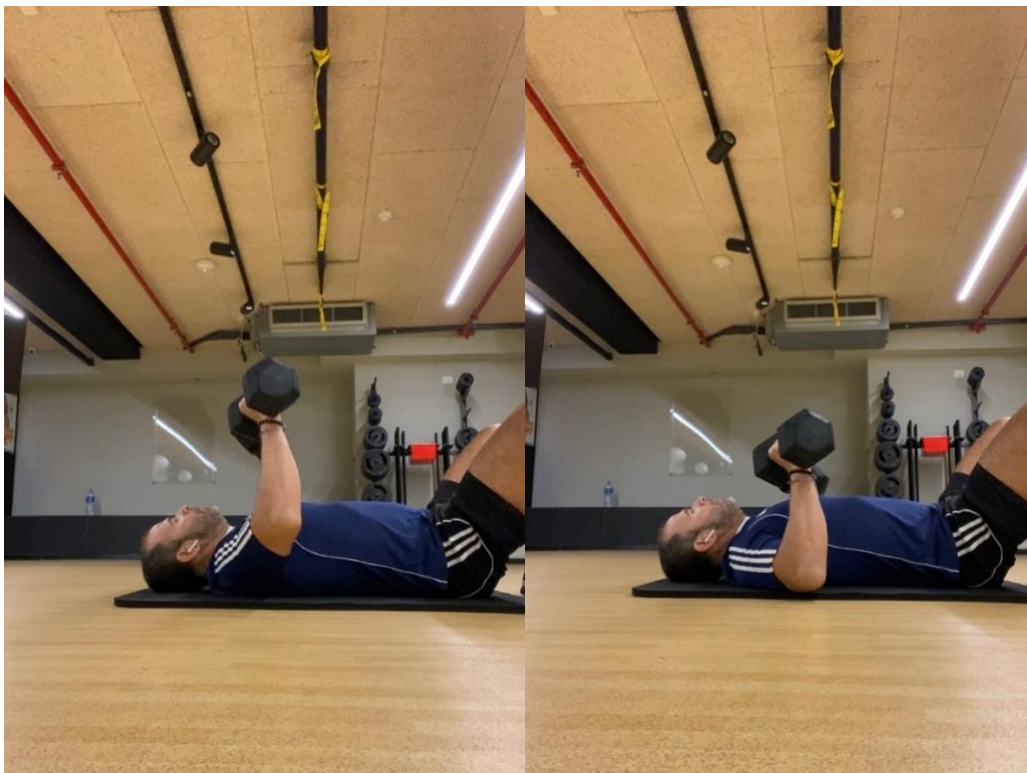
חתירה (עוגן תחתון, ישיבה, גומיות / פוליו)



כפיפת כתף (עוגן תחתון בעמידה)



לחיצת חזה (2 משקולות, יד/יד)



שכיבות שמיכה בשיפוע עליון



הרחקת כתפיים בעמידה (עגינה מגבוה / גומיה / פוליו)



פשיטת כתפיים עם משקולת יד בשכיבה (גב)





שכיבות שמיכה עם רגליים בגובה (שיפוע שלילי)



חתירה עם משקולת בפלאנק (יד יד)



חתימה באחיזה צרה עם גומייה בעמידה בהטיה לפנים



פשיטת מרפק עם משקולת יד בהטיה לפניים עם תמיכה



GLUTE BRIDGE



ישיבה על קיר 90 מעלות



הרמת עקבים בעמידה



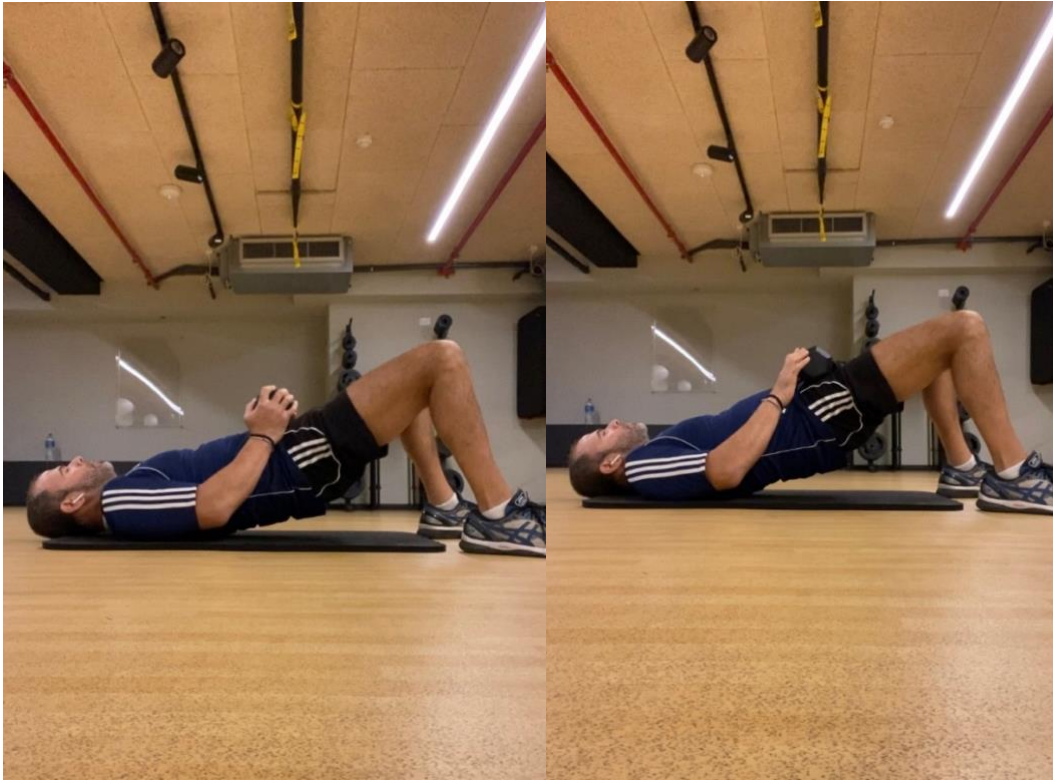
הרמת עקבים בעמידה (רגל אחת) כל רגל



סומו דד ליפט (שפיפות סומו)



GLUTE BRIDGE עם משקל



ל



הרמת ברכיים לחזה



הרמת רגליים לצדדים







חתיירה עם רצועה (עוגן אמצעי)



שכיבות שמיכה עם גומיות התנגדות בידיים (משקולות)



לחיצת כתפיים (ארנולד)



GLUTE BRIDGE (רגל אחת)



STIFF LEG DEADLIFTS עם משקולות



מכרעי ברכיים בפסיעה לפנים עם משקולת



עם משקל STEP UPS

