

GOLDEN FIT

שלב א' - שריפה

אורן ברקו

יזם סדרתי,

קואצ'ר ומאמן אישי



התוכנית הטובה ביותר
לגילאי: 50+ | 60 | 70





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.



שלב א' - שריפה

אהלן, ברוכים הבאים לשלב א' ולשלב הראשון במסע שלכם. אני קורא לזה שלב ה"ההכנה המוקדמת", ותכננתי אותו כדי להשיג מספר מטרות. ראשית... אנו הולכים להגביר את הסיבולת השרירית, לשפר את יציבות המפרק, להגביר גמישות, שיפור יציבה, שיפור קשר שריר-מח, שיפור גירוי עצבי, ולבסוף לשפר את ייצוב הליבה והשיווי משקל. נעשה זאת על ידי התמקדות בקולטני השרירים. אלו הם תאי חישה, שנמצאים בעיקר בשרירים, בגידים, במפרקים ובאוזן הפנימית. הם מזהים את התנועה או המיקום של הגוף או איבר ומגיבים לגירויים שונים. זה יקבע את הבסיס לשני השלבים הבאים.

בנוסף, נתחיל אימון אירובי קל אשר מפעיל הוצאה קלורית גבוהה כדי לשרוף שומן ולהגביר את קצב חילוף החומרים שלך. שלב א' עושה שימוש באימונים מחזוריים כדי לעזור לנו להשיג את המטרות הללו. אימון מחזורי אומר שאני דוגל שתבצע כל תרגיל לפי הסדר שציינתי, עם מינימום מנוחה בין כל תרגיל. זה שומר על קצב הלב שלך והופך את האימון למטבולי. כשתסיים את התרגיל האחרון ברשימה... זה נחשב כמחזור אחד. כעת עליך לעצור ולנוח במשך 1 דקה עד 2 דקות לפני שתתחיל שוב בדיוק את אותו מחזור. **חשוב:** בשלב א', בחר כמות נמוכה עד בינונית של משקל או התנגדות לרצועה בעת ביצוע כל תרגיל. אני רוצה שרמת האינטנסיביות / התנגדות שלך (כמות המאמץ שאתה משקיע בכל תרגיל) תהיה בטווח הנמוך עד המתון. זכור, אנחנו רק מתחילים ואני לא רוצה שתתאמן בטעות כשהגוף שלך עדיין לא מוכן. בחר משקל / משקולת או רצועת התנגדות שקשה מאוד לבצע 15 חזרות בצורה טובה. כדאי לשים לב שאנו עורכים אימוני התנגדות לגוף מלא בימי ראשון, שלישי וחמישי במתכונת אימון מחזורי.



בימים של אימוני פול באדי, אני רוצה שתבצע 4 אימונים מחזוריים במהלך השבועות 1 ו-2,
ו-5 אימונים מחזוריים במהלך השבועות 3 ו-4.
ביום שני ורביעי אנחנו עושים אירובי וליבה (שרירי בטן).
אתה מבצע את התרגילים באותה שיטה של מחזוריות בדיוק כמו בימי אימוני התנגדות, עם זאת,
אני רוצה שתבצע 6 מחזורים בשבועות 1 ו-2,
ו-7 מחזורים בשבועות 3 ו-4.

ולבסוף, לפני שנתחיל ומאוד חשוב, אני רוצה שתהיו בטוחים שתעשו חימום יסודי לגוף לפני שאתם מתחילים
באימונים. גם חשוב לשתות מספיק לפני אימון, זה ימזער את הסיכויים שלך לפציעה ותמקסם את התוצאות שלך.
אם יש לך שאלות כלשהן לגבי אופן ביצוע התרגילים, הקפד לחפש אותם ב"מדריך לביצוע תרגילים" הכולל תמונות
של התרגילים ומגיע בחינם בתוכנית. יש גם אפשרות לקבל וידאו (בתוספת קטנה) של כל תרגיל שבו אני מעביר אותך
דרך התרגילים ונותן עצות לגבי צורה וטיפים אחרים שאני יודע שתמצא שימושי ביותר!
אנא צור קשר ונעזור לך עם השדרוג הקטן.
יאללה קדימה!... בואו נצא לדרך ואל תשכח.
"תזכור, ההתמדה היא המפתח להצלחה בכושר וביזמות, לעולם אל תוותר על עצמך"

אורן ברקן

יזם סדרתי,

קואצ'ר ומאמן אישי



חפש ותקשיב לפודקאסט שלי עם אנשי ספורט / יזמות / מיינדסט
"התוכנית של אורן ברקן"

יום ראשון

אימון פול באדי (אימון מחזורי)

תרגיל	סטים	חזרות
שכיבות שמיכה (סטנדרטי, רוחב כתפיים)	1	15
סקוואט (משקל גוף)	1	15
הרחקת כתפיים עם משקולות יד בעמידה 2 משקולות / רצועה	1	15
חתירה ביד אחת עם משקולת בהטיה לפניים עם תמיכה	1	15
פשיטת מרפק עם משקולת יד בעמידה	1	15
כפיפת מרפקים עם משקולות או רצועות התנגדות (2 ידיים)	1	15

הוראות:

יש לבצע את התוכנית באימון מחזורי.
לעבור מתרגיל לתרגיל אחריו עם מינימום מנוחה בין הסטים של התרגילים.
לאחר שמסיימים אימון שלם רצוף, אפשר לנוח בין דקה לשתיים ולהתחיל שוב את כל התרגילים ברצף.

חזור על אימון מעגלי זה 5 פעמים בשבוע 3 & 4 

חזור על אימון מעגלי זה 4 פעמים בשבוע 1 & 2 

יום שני

אימון אירובי ובטן (אימון מחזורי)

תרגיל	סטים	חזרות
קפיצות JAMPING JACKS	1	30
ניתוק שכמות בשכיבה (בטן)	1	15
ריצה ספרינט במקום	1	30 שניות
כפיפת בטן אלכסונית (אופניים)	1	10 / צד
כפיפת ירך לטוסיק	1	30 / צד
Russian Twist רוסיין טוויסט בטן (מצד לצד)	1	10 / צד

🔧 הוראות:

יש לבצע את התוכנית באימון מחזורי.
לעבור מתרגיל לתרגיל אחריו עם מינימום מנוחה בין הסטים של התרגילים.
לאחר שמסיימים אימון שלם רצוף, אפשר לנוח בין דקה לשתיים ולהתחיל שוב את כל התרגילים ברצף.

חזור על אימון מעגלי זה 7 פעמים בשבוע 3 & 4 🔧

חזור על אימון מעגלי זה 6 פעמים בשבוע 1 & 2 🔧

יום שלישי

אימון פול באדי (אימון מחזורי)

תרגיל	סטים	חזרות
לאנגים במקום. ירידה כמעט עד לרצפה	1	15 / צד
קרוס אובר / משיכה מוצלבת בעמידה (עוגן עליון / פולי / גומיה)	1	15
חתירה באחיזה צרה בעמידה בהטייה לפנים	1	15
כפיפת כתפיים עם משקולות בעמידה	1	15 / צד
פשיטת מרפקים מעבר לראש עם גומיה בעמידה בהטיה לפנים	1	15
כפיפת מרפקים עם משקולות יד בעמידה	1	15

הוראות:

יש לבצע את התוכנית באימון מחזורי.
לעבור מתרגיל לתרגיל אחריו עם מינימום מנוחה בין הסטים של התרגילים.
לאחר שמסיימים אימון שלם רצוף, אפשר לנוח בין דקה לשתיים ולהתחיל שוב את כל התרגילים ברצף.

חזור על אימון מעגלי זה 5 פעמים בשבוע 3 & 4 

חזור על אימון מעגלי זה 4 פעמים בשבוע 1 & 2 

יום רביעי

אימון אירובי ובטן (אימון מחזורי)

תרגיל	סטים	חזרות
ריצה ספרינט במקום	1	30 שניות
בטן / מספריים (רגליים באויר לצדדים בשכיבה)	1	10 / צד
קפיצות מצד לצד	1	10 / צד
כפיפת בטן אלכסונית (אופניים)	1	10 / צד
Mountain Climbers	1	10 / צד
Plank שכיבת אמות	1	30 שניות

הוראות:

יש לבצע את התוכנית באימון מחזורי.
לעבור מתרגיל לתרגיל אחריו עם מינימום מנוחה בין הסטים של התרגילים.
לאחר שמסיימים אימון שלם רצוף, אפשר לנוח בין דקה לשתיים ולהתחיל שוב את כל התרגילים ברצף.

חזור על אימון מעגלי זה 7 פעמים בשבוע 3 & 4 

חזור על אימון מעגלי זה 6 פעמים בשבוע 1 & 2 

יום חמישי

אימון פול באדי (אימון מחזורי)

תרגיל	סטים	חזרות
פשיטת מרפקים (רחב) בשמיכה קדמית שיפוע חיובי	1	15
סקוואט עם משקל (2 משקולות / משקולת אחת באמצע)	1	15/15
פשיטת כתפיים עם משקולת יד בשכיבה (גב)	1	15
הרחקת כתפיים עם משקולות יד בעמידה	1	15
שקיעות בסמיכה אחורית על ספספל / כיסא	1	15
כפיפת מרפקים עם משקולות יד בעמידה	1	15

🔗 הוראות:

יש לבצע את התוכנית באימון מחזורי.
לעבור מתרגיל לתרגיל אחריו עם מינימום מנוחה בין הסטים של התרגילים.
לאחר שמסיימים אימון שלם רצוף, אפשר לנוח בין דקה לשתיים ולהתחיל שוב את כל התרגילים ברצף.

חזור על אימון מעגלי זה 5 פעמים בשבוע 3 & 4 

חזור על אימון מעגלי זה 4 פעמים בשבוע 1 & 2 



קדימה! מתקדמים

מה עכשיו ?

אתה עושה את ה 5 אימונים האלו במשך 4 השבועות הקרובים. אין צורך לערבב או לשנות את האימונים הללו משבוע לשבוע.
* חשוב! ההתקדמות משבוע לשבוע ויש מס' אפשרויות

תעשה עוד סיבוב אחד של התוכנית
מאשר עשית בשבוע לפני כן.



בזהירות תעלה את ההתנגדות / משקל
מאשר עשית בשבוע לפני כן.



השלם עוד חזרה אחת מאשר עשית בשבוע
לפני כן אם לא הצלחת לסיים 15 חזרות.



קצר את המנוחות מעבר להמלצה אם
אתה מרגיש שקל לך.



כל אחת מ-4 הדרכים הללו יקדמו אותך קדימה ותשפר את עצמך!
אחרי שהשלמת את 4 השבועות של תוכנית שלב 1, זה הזמן לקפוץ לשלב 2.