

## צעד שלישי- להגיע למספר חזרות/ התנגדות מקסימלית.

כמו שראית בשלבים הקודמים, הסברתי קצת שלכולנו יש מסת שריר שונה ומבנה שונה, ככה גם לכל אחת מאיתנו יש סיבולת שריר שונה ולכן את תראי שבתוכנית האימונים יש טווח חזרות שונה בין 8-25 חזרות שזה הבדל עצום וכבר אסביר על זה.

לפני הכל חשוב שתביני למה עד עכשיו לעשות סרטוני יוטיוב או אימוני קבוצה בסטודיו אולי עזרו לך להתחטב ולרדת במשקל אבל לא לעלות מסת שריר ובטח שלא להגדיל את שרירי הישבן- בשביל שתצליחי להגדיל את שרירי הישבן את צריכה לעבוד בצורה ממוקדת ואיטית לפי היכולת שלך, בשביל להגדיל ולחטב צריך התנגדות (ההתנגדות יכולה להיות משקל/ גומייה או מספר חזרות גדול יותר). אבל הוא (השריר) תמיד צריך שיאתגרו אותו. תחשבי על זה ככה, את עושה 10 סקוויטים באימון או 5 סקוויטים עם משקל של 5 קילו או התנגדות של גומייה, בהתחלה את רואה שיפור ותהליך כי השריר מאתגר, מקבל עומס וככה הוא מגדיל את המסה שלו בשביל שיוכל לתפקד טוב יותר פעם הבאה שתעשי את התרגיל אבל אחרי כמה זמן שהשריר כבר מתרגל לעומס בסופו של דבר השריר יתרגל לכמות החזרות או למשקל ולא יהיה מאתגר יותר לכן פה נכנס העניין הזה שכל אחת עובדת לפי היכולות שלה וכל פעם עושה את המקסימום שהיא יכולה. זה יכול להיות להוסיף מספר חזרות אם את עושה את האימון הביתי או להגדיל את המשקל אם את עושה את האימון בחד"כ אבל את צריכה כל פעם מחדש להגיע למקסימום התנגדות שלך בשביל לעודד את עליית המסה בשרירי הישבן.

## בתוכנית יש 2 אופציות לאימונים.

### חד"כ

בתוכנית הזו נעבוד במספר חזרות מסוים (8-12 חזרות) לתרגיל ונתמקד בהעלאת משקלים, כל שבוע או בכל כמה אימונים נגביר את המשקלים שאנחנו עובדות איתם ונעשה את מספר החזרות המקסימלי שאנחנו מצליחות לעשות עם המשקל הזה, כמובן תוך כדי שמירה על טכניקה נכונה בתרגול.

### אימון ביתי

להתחיל מהמקסימום שאת יכולה ולהגביר לכמה שיותר חזרות מכל תרגיל, בכל שבוע או בכל כמה אימונים לעלות את מספר החזרות, במידה ויש לך גומייה או משקולות רגליים או משקולות ידיים, תשתמשי בהם בכל אימון אבל תזכרי שזו תמיד אותה כמות של התנגדות בגלל זה אנחנו עדיין נרצה לעלות את מספר החזרות לתרגיל בכל פעם.

**2 האופציות יביאו אותך לאותן התוצאות.**

**תבחרי מה שיותר נוח וכיף לך, מה שתוכלי להתמיד בו. תעבדי לפי ההוראות הבאות ואת תגיעי למקסימום תוצאות!!**

# איך נראה תהליך ההתקדמות מהצד שלך? לדוגמא:

בית 20 חזרות	חד"כ 12 חזרות- 8 קילו
שבוע 3	

בית 15 חזרות	חד"כ 10 חזרות- 8 קילו
שבוע 2	

בית 12 חזרות	חד"כ 10 חזרות- 6 קילו
שבוע 1	

במידה והחלטת להמשיך את התוכנית, תעשי את שבוע 5 ביכולות שלך לפחות חודש ולאחר מכן תעלי עוד משקלים וחזרות במידה ותרצי לפתח את השריר יותר, בהצלחה!!

שבוע 6 והמשך	
--------------	--

בית 30 חזרות	חד"כ 15 חזרות- 10 קילו
שבוע 5	

בית 25 חזרות	חד"כ 12 חזרות- 10 קילו
שבוע 4	

חד"כ- תבדקי את המשקלים והחזרות שאת מסוגלת לעשות, לא ישר לקחת משקל כבד מידי אלא לקחת משקל שאיתו תוכלי לעשות 10 חזרות לפחות בהתחלה ולהגביר בשבועות הבאים.

בית- בתוכנית הביתית אנחנו ישר נתחיל מ-10-12 חזרות אם יש משקל קבוע בבית כמו משקולות או גומיות התנגדות נשתמש בהם ונתמיד איתם בכל אימון תוך כדי הגדלת כמות החזרות לכל תרגיל.