



אימון תחנות עם שק בולגרי ורצועות אלסטיות.

מועבר על ידי:

מיה תדהר – בעלת "סופלס ישראל" היבואן הבלעדי של חברת "סופלס" המייצרת מערכות אימון עם הכשרות.

מטרת השיעור:

להקנות ידע, כלים ופתרונות, לחייט אימון מגוונת ומהנה במיוחד. התרגילים על השק הבולגרי והרצועות האלסטיות של סופלס, הם תרגילים מהעולם הפונקצינאלי, פילאטיס ואמנויות הלחימה, שיוצרים תנועות דינאמיות מורכבות, שנועדו לחזק ולשפר מספר מערכות תנועה בו זמנית של השרירים ושיווי המשקל – הדורשים יכולת קואורדינטיבית!!! וכך מגיעים למיצוי פוטנציאלי רחב, מגוונים את האימונים ומפיקים תועלת רבה יותר בזמן קצוב. מה שמביא לשריפת קלוריות מוגברת במהלך האימון ולאחריו כשהגוף למעשה מתחיל תהליך שיקום ובניית שריר.

☞ התוצאה עלייה בחילוף החומרים והורדה באחוזי השומן☞

מערכות האימון של סופלס:

חברת סופלס הינה חברה הקיימת כבר מעל ל-10 שנים, שהביאה בין היתר לעולם גם את השק הבולגרי והרצועות האלסטיות. במקור הציוד של סופלס נוצר על מנת לשפר את היכולות של המתאבקים. לאורך השנים השק הבולגרי והרצועות עברו תהליך איבולוציוני והגיעו גם לעולם הפיטנס. והיום ניתן להגיד שהשק הבולגרי הוא חלק בלתי נפרד מעולם הפיטנס, הקרוס פיט, סטודיו ואימונים אישיים.

תוכנית השיעור:

השיעור מועבר בזוגות, ומחולק ל-2 חלקים. בכל חלק 4 תחנות עם תרגילים שונים, בכל תחנה 2 תרגילים. לכל תרגיל 30 שניות עבודה, 10 שניות מנוחה בין התרגילים, ו-20 שניות מעבר בין התחנות. לאחר 3 סבבים של כל ארבעת התחנות עוצרים להפסקה, ובזמן הזה רואים מה התרגילים של החלק השני.

חלק 1:

- (1) תחנה שק בולגרי:
 תרגיל 1 – passes with the bag & squat (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – passes with the bag & sit-up (30 שניות)
 (20 שניות מעבר לתחנה הבאה)
 סה"כ: דקה וחצי

- (2) תחנה שק בולגרי:
 תרגיל 1 – the saw כיוון 1 (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – the saw כיוון 2 (30 שניות)
 (20 שניות מעבר לתחנה הבאה)
 סה"כ: דקה וחצי





- (3) תחנה רצועה אלסטית:
 תרגיל 1 – פרטנר אחד מחזיק עוגן בפלאנק, פרטנר שני בתרגיל swing over head (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – מתחלפים בתפקידים (30 שניות)
 (20 שניות מעבר לתחנה הבאה)
 סה"כ: דקה וחצי

- (4) תחנה רצועה אלסטית:
 תרגיל 1 – פרטנר אחד מחזיק עוגן בסקוואט סטטי, פרטנר שני בתרגיל משיכת חבל (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – מתחלפים בתפקידים (30 שניות)
 (20 שניות מעבר לתחנה הבאה)
 סה"כ: דקה וחצי

חלק 2:

- (1) תחנה שק בולגרי:
 תרגיל 1 – burpees מחיאת כף במנח פוש אפ והרמת השק לעמידה (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – swing side 2 side (30 שניות)
 (20 שניות מעבר לתחנה הבאה)
 סה"כ: דקה וחצי

- (2) תחנה שק בולגרי:
 תרגיל 1 – כף רגל על השק, אוחזים ידיים, לאנג' וברך (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – מחליפים צד (30 שניות)
 (20 שניות מעבר לתחנה הבאה)
 סה"כ: דקה וחצי

- (3) תחנה רצועה אלסטית:
 תרגיל 1 – sit up עם משיכת מרפקים (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – sit up אלכסונים עם משיכת מרפקים (30 שניות)
 סה"כ: דקה וחצי

- (4) תחנה רצועה אלסטית:
 תרגיל 1 – סקוואט ג'מפ כנגד רצועה שהפרטנר מחזיק (30 שניות)
 (10 שניות מנוחה)
 תרגיל 2 – מתחלפים בתפקידים (30 שניות)
 סה"כ: דקה וחצי

לשאלות ורעיונות נוספים לתרגילים חפשו אותנו בפייסבוק ובאינסטגרם: SUPLES ISRAEL
 מיה תדהר: 050-2345686 ; תומר סבג: 054-2006017

