



SPORATIVO

אופני ספינינג - תוכנית אימונים

למתחילים

לפני תחילת האימון יש להתאים את האופניים מבחינת גובה הכסא והמרחק של הכסא מהכידון. גובה הכסא נקבע לפי גובה המותן (עומדים לצד האופניים ומכוונים לגובה המותן) מרחק הכיסא מהכידון נקבע לפי גודל האמה- כלומר קצה המרפק נוגע בקצה המושב והאגרוף מגיע עד הכידון.

באימון קיימים 3 מצבים של עבודה:

מצב 1- ישיבה על הכסא, ידיים אוחזות בכידון ורכיבה בעזרת הרגליים.

מצב 2- מצב עמידה, רכיבה בעמידה, ידיים אוחזות בכידון, רכיבה בעזרת הרגליים.

מצב 3- ידיים על הכידון, ברכיים כפופות, גוף בהטייה קדימה כמעט נוגע בכידון, ישבן אחורה, כמעט נוגע בכסא.

מצב מנוחה - מצב שבו גלגל העומס משוחרר לגמרי והרגליים ממשיכות לפדל בקצב איטי מאוד על מנת להסדיר דופק.

חימום

מצב	זמן עבודה	קצב עבודה	דגשים	גלגל העומס
ישיבה	5 דקות רכיבה רצופה	איטי	ברכיים מקבילות בזמן הפידול, כל כף היד אוחזת בכידון, גב ישר וזקוף.	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס

חלק ראשון

היכרות עם שלושת המצבים – חוזרים על הסט 3 פעמים ברצף.

כלומר- בסה"כ 6 דקות.

מצב	זמן עבודה	קצב עבודה	דגשים	גלגל העומס
1	חצי דקה	איטי	ברכיים מקבילות בזמן הפידול, כל כף היד אוחזת בכידון, גב ישר וזקוף.	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס
2	חצי דקה	איטי	ידיים אוחזות בכידון אבל לא נשענות עליו כלומר כל העומס על הרגליים	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס
3	חצי דקה	איטי	גב ישר בהטיה קדימה, ידיים אוחזות בכידון אבל לא נשענות עליו.	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס
מנוחה	חצי דקה	איטי	ישיבה על הכסא, פידול איטי, ניתן לשחרר ידיים מהכידון.	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס

חלק שני

פידול בקצב בינוני, מעברים בין מצב 1 ל-2.

חוזרים על הסט 3 פעמים ברצף כלומר- סה"כ 6 דקות.

מצב	זמן עבודה	קצב עבודה	דגשים	גלגל העומס
1	דקה	קצב בינוני	ברכיים מקבילות בזמן הפידול, כל כף היד אוחזת בכידון, גב ישר וזקוף.	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס
2	חצי דקה	קצב מהיר	ידיים אוחזות בכידון אבל לא נשענות עליו כלומר כל העומס על הרגליים	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס
מנוחה	חצי דקה	קצב איטי	ישיבה על הכסא, פידול איטי, ניתן לשחרר ידיים מהכידון.	גלגל עומס משוחרר- בלי עומס בכלל.

חלק שלישי

סט עליות- עבודה על כוח שריר.

חשוב לזכור! סט העליות מתבצע בעבודה איטית עקב דרגת העומס הגבוהה

אם אתם רואים שאתם מסוגלים לפדל מהר- משמע העומס לא מספיק גבוה עבורכם ואתם צריכים לסובב את גלגל העומס עוד רבע סיבוב ימינה.

חוזרים על הסט פעמיים ברצף, כלומר- סה"כ 6 דקות.

מצב	זמן עבודה	קצב עבודה	דגשים	גלגל העומס
1	דקה	איטי	ברכיים מקבילות בזמן הפידול, כל כף היד אוחזת בכידון, גב ישר וזקוף	רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס
2	חצי דקה	איטי	גב ישר בהטייה קדימה, ידיים אוחזות בכידון אבל לא נשענות עליו	חצי סיבוב ימינה מנקודת האפס
3	חצי דקה	איטי	גב ישר בהטייה קדימה, ידיים אוחזות בכידון אבל לא נשענות עליו.	חצי סיבוב ימינה מנקודת האפס
מנוחה	דקה	איטי		גלגל עומס משוחרר- בלי עומס בכלל.

חלק רביעי

ספרינטים.

עבודה מהירה בעומס קל, דגש על סיבולת לב ריאה.

חוזרים על הסט ברצף 4 פעמים

כלומר, סה"כ 6 דקות.

מצב	זמן עבודה	קצב עבודה	דגשים	גלגל העומס
1	חצי דקה	גבוה- לפדל מהר ככל האפשר	רגליים מפדלות מהר, לא להישען על הכידון, לנסות להישאר בקצב קבוע בכל הסטים	ללא עומס בכלל/ רבע סיבוב ימינה מנקודת האפס
מנוחה	דקה	איטי	ישיבה על הכסא, פידול איטי, ניתן לשחרר ידיים מהכידון.	גלגל עומס משוחרר- בלי עומס בכלל.

לסיום - מבצעים 5 דקות רכיבה חופשית ורציפה, כל אחד לפי העומס המתאים לו.

* יש לכם שאלות נוספות? שלחו לנו מייל info@sportivo.co.il ונשמח לענות

