fitMind RS



מרזה לחטובה • תוכנית הבטן

בטן חזקה וחטובה

תוכנית של 8 שבועות עם 34 תרגילים, וסרטון שלי לכל תרגיל. וגם כל מה שהמחקר יודע על שרירי הבטן: מתי רואים קוביות, למה אי אפשר "לשרוף" שומן מהבטן, וכמה פעמים בשבוע באמת צריך.

8	3	34
שבועות	אימונים בשבוע	תרגילים בווידאו





רותם שחף • מאמנת כושר ויועצת תזונת ספורט

תוכן העניינים

פרק 1	מה יש לך שם בכלל: שרירי הבטן	3
	חמשת השרירים ומה כל אחד עושה	4
פרק 2	מתי רואים קוביות: אחוז שומן וגנטיקה	5
פרק 3	אפשר לשרוף שומן מהבטן? מה המחקר אומר	6
פרק 4	איך מאמנים בטן לפי המחקר	7
פרק 5	עומס מתקדם, גם לבטן	8
פרק 6	כמה פעמים בשבוע, כמה סטים ועד איפה	9
פרק 7	התוכנית: 8 שבועות	10
	שלב 1 • שלב 2 • שלב 3	11
	סולמות התקדמות	14
פרק 8	ספריית התרגילים עם הסרטונים	15
	יומן התקדמות	18
	מקורות	19

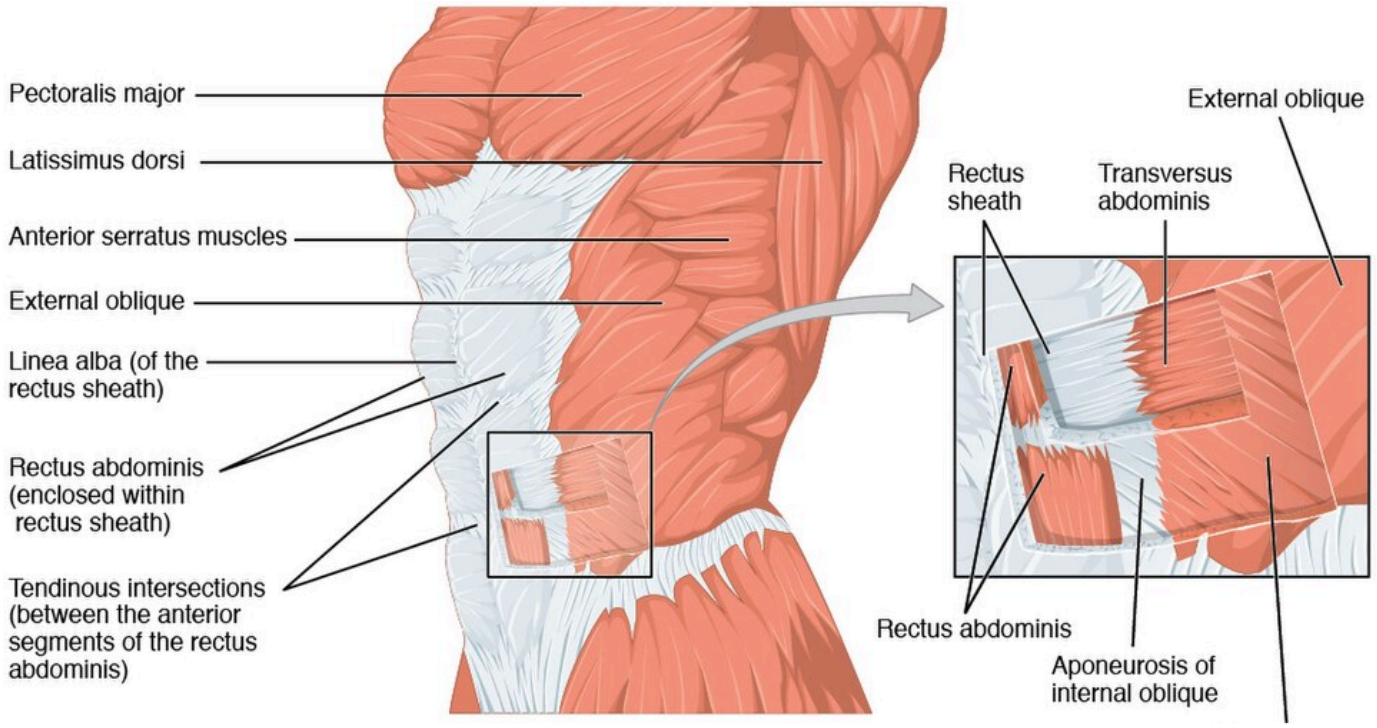
איך להשתמש בתוכנית

קוראות פעם אחת את פרקים 1-6. זה לוקח רבע שעה, ובזכותם תביני למה כל תרגיל נמצא איפה שהוא. אחר כך עוברות לפרק 7 ומתחילות.

כל תמונה של תרגיל היא קישור לסרטון שלי ביוטיוב. בגרסה הדיגיטלית לוחצים, והסרטון נפתח כאן בתוך המדריך.

מה יש לך שם בכלל

"הבטן" היא לא שריר אחד. אלה ארבעה שרירים בשכבות, כמו בגדים אחד על השני, ויחד עם הגב, הסרעפת ורצפת האגן הם בונים את מה שנקרא ליבה.



מילון קטן לאיור

Rectus abdominis
הבטן הישרה

Tendinous intersections
רצועות הגיד שיוצרות את הקוביות

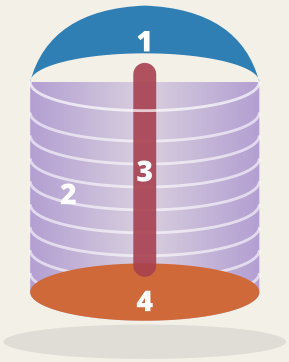
Linea alba
הקו הלבן באמצע

External oblique
האלכסוני החיצוני

Internal oblique
האלכסוני הפנימי

Transversus abdominis
הבטן הרוחבית

איור: OpenStax, Anatomy and Physiology, רישיון CC BY 4.0



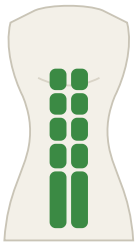
הליבה היא גליל

דמייני פחית: 1 המכסה הוא הסרעפת, 2 הדפנות הן הבטן הרוחבית והאלכסוניים, 3 מאחור המולטיפידוס שלאורך עמוד השדרה, ו-4 התחתית היא רצפת האגן.

כשכל הדפנות עובדות יחד, הלחץ בתוך הגליל עולה והגב יציב. לכן נשימה נכונה ורצפת אגן הן חלק מאימון בטן, לא תוספת.

חמישה שרירים, תפקיד אחד

להחזיק אותך יציבה, להעביר כוח בין הרגליים לידיים, ולהגן על הגב. כל אחד עושה את זה מכיוון אחר, ולכן התוכנית מאמנת את כולם.

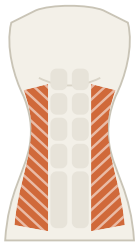


הבטן הישרה
Rectus abdominis

השריר של "הקוביות". שני פסים ארוכים מהצלעות ועד עצם החיק, שביניהם קו לבן (לינאה אלבה). רצועות גיד חוצות אותו, ומהן נוצרות הקוביות.

תפקיד מכופף את הגו ומגלגל את האגן

בתוכנית סיט אפ, הרמות רגליים, הולו



האלכסוני החיצוני
External oblique

השכבה החיצונית בצדי הבטן. הסיבים יורדים באלכסון פנימה, כמו ידיים שנכנסות לכיסים.

תפקיד מסובב את הגו לצד הנגדי ומטה אותו הצידה

בתוכנית אופניים, וי אפ צידי, פלאנק צידי

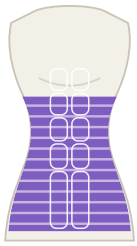


האלכסוני הפנימי
Internal oblique

מתחת לחיצוני, והסיבים שלו בכיוון ההפוך. הם עובדים כצוות: אלכסוני חיצוני מצד אחד ופנימי מהצד השני.

תפקיד מסובב את הגו לאותו צד ומייצב

בתוכנית ברך למרפק, תלייה לצדדים

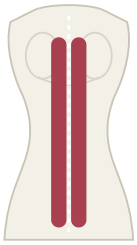


הבטן הרוחבית
Transversus abdominis

השכבה הכי עמוקה, הסיבים אופקיים כמו מחוך. לא רואים אותה, אבל היא זו ש"אוספת" את הבטן פנימה.

תפקיד מהדק את הבטן ומייצב את עמוד השדרה

בתוכנית פלאנק, הולו, החזקת חקלאי



זוקפי הגב והמולטיפידוס
Erector spinae, multifidus

העמודים לאורך הגב. הם השותפים של הבטן: בטן חזקה עם גב חלש זה חצי עבודה.

תפקיד מיישרים ומייצבים את הגב

בתוכנית פשיטות גב, סופרמן

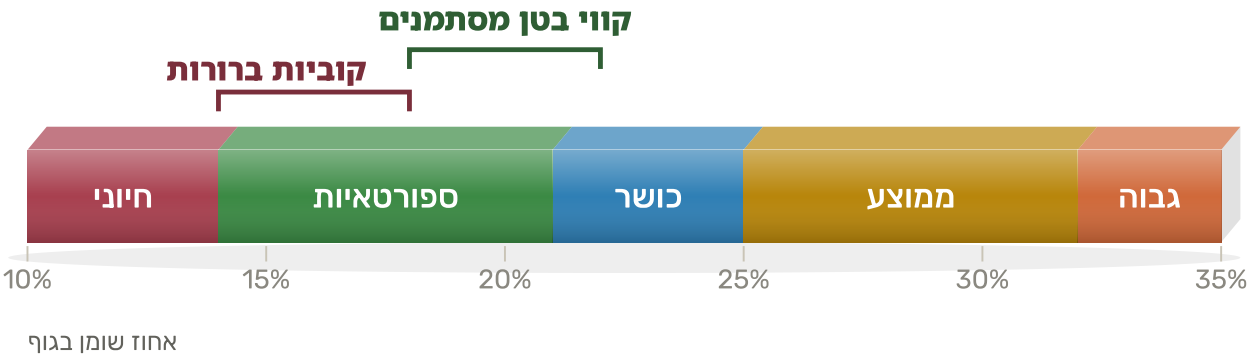
ועל "בטן עליונה ותחתונה"

הבטן הישרה היא שריר אחד, ואי אפשר לבודד חלק ממנו. אבל אפשר להדגיש: במחקר אולטרסאונד, בכפיפת גו (קראנץ') החלק העליון עבד יותר, ובהרמות רגליים החלק התחתון. השריר עובד יותר קרוב למקום שבו נמצא העומס.

Gomirato & Grenier, Int J Exerc Sci 2023

מתי רואים קוביות?

כמה רואים את הבטן תלוי בשני דברים: כמה עבה שכבת השומן שמעל השריר, וכמה עבה השריר עצמו. שריר מפותח בולט יותר, גם כשיש עליו קצת שומן.



טווחי אחוז השומן לנשים לפי המועצה האמריקאית לפעילות גופנית (ACE). הסימונים מעל הם הערכות מהשטח, לא נתון ממחקר: אצל כל אחת זה קורה במקום קצת אחר.

הגנטיקה מחליטה את הצורה

מספר הקוביות נקבע לפי מספר רצועות הגיד שחוצות את השריר. יש נשים עם 4, עם 6 ועם 8, ויש עם קוביות לא סימטריות. אימון לא משנה את זה.

והיא גם מחליטה את הסדר

הגוף בוחר מאיפה לרדת. אצל הרבה נשים הבטן התחתונה, המותניים והירכיים הם האחרונים. זה לא אומר שמשהו לא עובד, רק שזה עוד לא התור שלהם.

יש רצפה בריאה

אחוז שומן נמוך מדי, ובעיקר אכילה מעטה מדי לאורך זמן, עלולים לשבש את המחזור, להחליש עצמות ולפגוע במצב הרוח. אם המחזור נעלם, זה סימן לעצור.

IOC REDs consensus, Br J Sports Med 2023

מפסיקה

למדוד הצלחה רק לפי קוביות, ולהשוות את הבטן שלי לבטן של מישהי אחרת.

ומתחילה

לבנות בטן חזקה שעובדת בשבילי. היא תיראה יותר ויותר טוב ככל שאחוז השומן יורד, בקצב של הגוף שלי.

אפשר לשרוף שומן מהבטן?

"תעשי 100 בטן בערב ותראי את הבטן נעלמת." זה אחד המיתוסים הכי עקשנים בכושר, וזה מה שהמחקרים מצאו כשבדקו אותו:

1 6 שבועות, 5 פעמים בשבוע

24 משתתפים, 7 תרגילי בטן בכל אימון. הבטן התחזקה מאוד, אבל השומן בבטן, היקף המותניים וקפלי העור לא השתנו.

Vispute et al., J Strength Cond Res 2011

2 5,000 סיט אפים

27 ימים של סיט אפים, ואז ביופסיה של תאי שומן. תאי השומן קטנו באותה מידה בבטן, בגב ובישבן. כלומר מכל הגוף, לא דווקא מהמקום שעבד.

Katch et al., Res Q Exerc Sport 1984

3 מטא-אנליזה

סקירה שאיחדה 37 השוואות בין איבר שהתאמן לאיבר שלא. בממוצע לא נמצא הבדל בשומן המקומי.

Ramirez-Campillo et al., Human Movement 2022

4 החריג

16 גברים במשקל עודף: מי ששילבו תרגילי בטן איבדו 700 גרם יותר שומן מהגו, כשהשריפה הכוללת הייתה זהה. ניסוי קטן ומעניין, שעוד לא שוחזר.

Brobakken et al., Physiol Rep 2023

השורה התחתונה

אימון בטן בונה את שריר הבטן. הוא לא מעלים את השומן שמעליו. השומן יורד מכל הגוף, בסדר שהגוף שלך בוחר, כשיש גירעון קלורי לאורך זמן. לכן התוכנית הזו עובדת הכי טוב יחד עם:

חלבון בכל ארוחה

1.6-2.2 גרם לכל ק"ג משקל ביום עוזרים לשמור ולבנות שריר בזמן ירידה בשומן.

Morton et al., Br J Sports Med 2018

אימוני כוח לכל הגוף

שריר שנבנה ונשמר הוא מה שהופך ירידה במשקל לגוף חטוב.

גירעון מתון, לא רעב

ירידה של כחצי אחוז ממשקל הגוף בשבוע. גירעון קיצוני גובה שריר ומחזיר אותך לנקודת ההתחלה.

שינה וצעדים

שינה טובה מורידה רעב, וצעדים מוסיפים שריפה בלי להעמיס על ההתאוששות.

בטן נפוחה זה לא שומן. נוזלים, מלח, עיכול ושלב במחזור משנים את היקף הבטן בכמה סנטימטרים מיום ליום. לכן מודדות היקפים באותו יום בשבוע ובאותה שעה, ומסתכלות על המגמה של חודש.

איך מאמנים בטן לפי המחקר

שרירי הבטן הם שרירי שלד, בדיוק כמו הישבן והכתפיים. הם גדלים מאותם עקרונות: עומס שעולה עם הזמן, מספיק סטים, ומאמץ אמיתי. ההבדל היחיד הוא שיש להם שש תנועות שונות, וכל אימון טוב משלב כמה מהן:

כפיפת הגו
הבטן הישרה, דגש על החלק העליון

4 תרגילים

הרמות רגליים
הבטן הישרה, דגש על החלק התחתון, ומכופפי הירך

6 תרגילים

סיבוב והטיה
האלכסוניים החיצוניים והפנימיים

5 תרגילים

נגד קשת בגב
הרוחבי והישר, שעובדים כדי שהגב לא יתקמר

9 תרגילים

יציבות ונגד סיבוב
האלכסוניים, הרוחבי ומייצבי האגן

7 תרגילים

גב תחתון
זוקפי הגב והמולטיפידוס

3 תרגילים

שלושה מיתוסים שאפשר לשחרר

"כפיפות בטן הורסות את הגב"
החשש בא ממחקרים על עמודי שדרה של חזירים שכופפו אלפי פעמים ברצף. רקמה חיה מתחזקת מעומס, וכמה סטים בשבוע רחוקים מאוד מזה. לגב בריא, סיט אפ וקראנץ' הם תרגילים לגיטימיים.

Contreras & Schoenfeld, Strength Cond J 2011

"סקוואט ודדליפט מספיקים לבטן"
בתרגילים האלה הבטן עובדת קשה כדי לייצב, וזה מצוין לליבה. אבל כדי לבנות את הבטן הישרה, כמו כל שריר אחר, צריך גם תנועה בטווח מלא ועם עומס. לכן יש כאן גם וגם.

"פלאנק של 3 דקות"
אחרי דקה בערך, זה כבר בעיקר אימון סבלנות. במקום להאריך את הזמן, עוברות לגרסה קשה יותר. 3 סטים של 20-30 שניות חזקות עדיפים.

מפסיקה
לעשות 100 קראנצ'ים כל ערב, אותו תרגיל, באותו קצב, כבר שנתיים.

ומתחילה
4 תרגילים מגוונים, 3 פעמים בשבוע, עם עומס שעולה. פחות זמן, יותר תוצאה.

עומס מתקדם, גם לבטן

שריר משתנה רק כשהוא מקבל סיבה. אם את עושה את אותם 20 קראנצ'ים כבר שנתיים, הבטן כבר מזמן הסתגלה אליהם. עומס מתקדם (Progressive overload) אומר להוסיף קצת קושי לאורך זמן, ובבטן יש לזה שש דרכים:

1 משקל
משקולת, כדור כוח, משקולות קרסול

סיט אפ ← סיט אפ עם משקולת

2 מנוף
להרחיק ידיים או רגליים מהגוף

ברכיים כפופות ← רגליים ישרות

3 טווח
תנועה ארוכה יותר

ברכיים לחזה ← יישור רגליים

4 יציבות
פחות נקודות מגע עם הרצפה

פלאנק ← יד ורגל באוויר

5 קצב
3 שניות בירידה, עצירה של שנייה

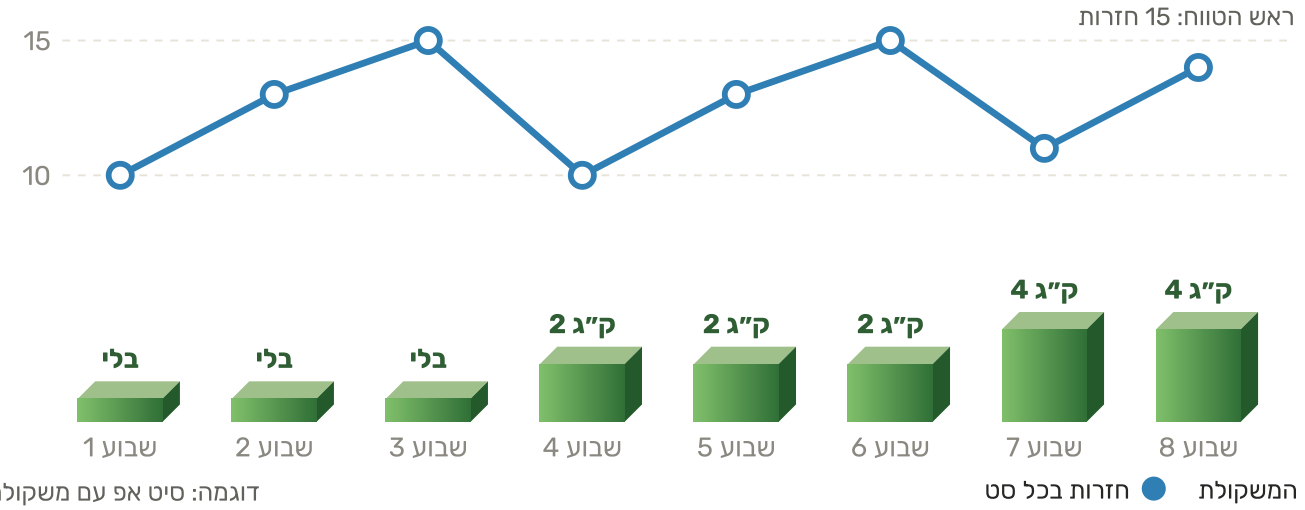
אותו תרגיל, יותר זמן במתח

6 חזרות וזמן
עוד חזרה או עוד 5 שניות

בתוך הטווח שבתוכנית

ככה זה נראה: התקדמות כפולה

כל תרגיל בתוכנית מגיע עם טווח, למשל 10–15 חזרות. מעלות חזרות עד שכל הסטים מגיעים לראש הטווח, ורק אז מוסיפות משקל (או עוברות לשלב הבא בסולם) וחוזרות לתחתית הטווח.



דוגמה: סיט אפ עם משקולת

לרשום, לא לזכור. עומס מתקדם עובד רק כשיודעות מה עשית בפעם הקודמת. ביומן בעמוד 18 רושמות משקל, חזרות ואיך הרגיש.

כמה, באיזו תדירות, ועד איפה

2-3
אימוני בטן בשבוע

10-15
סטים קשים בשבוע

1-3
חזרות ברזרבה

כמה פעמים בשבוע?

כשמספר הסטים זהה, אין הבדל אמיתי בין אימון אחד לשלושה בשבוע. אבל לחלק את הסטים לכמה אימונים מאפשר לעשות יותר עבודה איכותית, בלי סט עשירי עייף. לכן התוכנית בנויה על 3 אימונים קצרים, 15-10 דקות כל אחד.

Schoenfeld et al., Sports Med 2016 • J Sports Sci 2019

כמה סטים?

במטא-אנליזה, 10 סטים ויותר בשבוע לשריר הביאו ליותר גדילה מפחות מ-5. בתוכנית יש 12 סטים בכל אימון, אבל הם מתחלקים בין כל שרירי הבטן והגב.

Schoenfeld et al., J Sports Sci 2017

כמה חזרות ובאיזה משקל?

שריר גדל גם במשקל קל עם הרבה חזרות וגם בכבד עם מעט, בתנאי שמגיעים קרוב לכשל. לכן הטווחים כאן הם 15-6 חזרות, ומוסיפות משקל כשקל מדי.

Schoenfeld et al., J Strength Cond Res 2017

עד איפה?

מסיימות סט כשנשארו לך עוד 3-1 חזרות טובות במיכל. אם יכולת לעשות עוד 10, זה היה קל מדי. אם הטכניקה התפרקה, הלכת רחוק מדי.

מתי מרגישים ומתי רואים?

הכוח עולה כבר בשבועות הראשונים, בעיקר כי מערכת העצבים לומדת להפעיל את השריר טוב יותר. שינוי בגודל השריר לוקח יותר זמן, בדרך כלל 8-6 שבועות ומעלה. לכן התוכנית היא 8 שבועות, וכדאי להמשיך גם אחריה: חוזרות על שלב 3 עם משקל גבוה יותר.

מתי בשבוע?

בסוף אימון הכוח, או כאימון קצר בבית בימי מנוחה. לא לפני סקוואט ודדליפט כבדים, כדי שהבטן לא תגיע אליהם עייפה. ולהשאיר יום בין שני אימוני בטן.

נשימה ורצפת אגן

נושפת במאמץ, ובזמן ההחזקות נושמת בלי לעצור. אם יש דליפת שתן, לחץ כלפי מטה, כאב, או "רכס" שבולט לאורך אמצע הבטן כשאת מתרוממת (סימן אפשרי להיפרדות שרירי הבטן, למשל אחרי הריון), כדאי להתחיל בבדיקה אצל פיזיותרפיסטית רצפת אגן לפני התרגילים הקשים.

התוכנית: 8 שבועות

שלושה אימונים קצרים בשבוע, 4 תרגילים בכל אחד. כל שלב נמשך כמה שבועות, ואז הקושי עולה מדרגה.

שלב 1	שלב 2	שלב 3
בסיס ושליטה	**מוסיפות עומס**	**חזקה**
שבועות 1-3	שבועות 4-6	שבועות 7-8

השבוע שלך, לדוגמה

א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'	ש'
אימון A	מנוחה מבטן	אימון B	מנוחה מבטן	אימון C	מנוחה מבטן	מנוחה מבטן

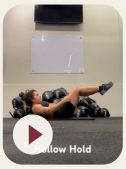
אפשר להזיז ימים, רק להשאיר יום בין אימון לאימון. שבוע עמוס במיוחד? עושות A ו-B, ו-C עובר לשבוע הבא. זה עדיין שבוע טוב.

ככה עובדים עם כל אימון

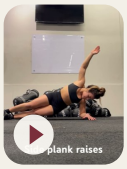
1. **חימום של 3 דקות:** 10 נשימות בטן, 10 פשיטות גב, 20 שניות פלאנק קל.
2. **4 תרגילים, כל אחד בסטים רצופים** עם 45-75 שניות מנוחה בין סט לסט.
3. **מתחילות מתחתית הטווח** ומתקדמות בהתקדמות כפולה (עמוד 8).
4. **תרגיל קשה מדי?** יורדות שלב בסולם (עמוד 14). **קל מדי?** עולות שלב.

המבחן: לפני שבוע 1 ואחרי שבוע 8

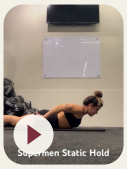
שלוש החזקות, אחת לכל כיוון של הליבה. רושמות את התוצאה ביומן, ובסוף משוות לעצמך, לא לאף אחת אחרת.



הולו הולד
כמה שניות עד שהגב התחתון מתנתק מהרצפה



פלאנק צידי, כל צד
כמה שניות עד שהאגן יורד

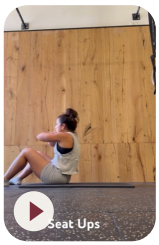


סופרמן סטטי
כמה שניות עד שהידיים או הרגליים נוגעות

שלב 1: בסיס ושליטה

לומדות לעבוד נכון, לנשום ולהרגיש את הבטן. שבוע 1: 2 סטים מכל תרגיל. שבועות 2-3: 3 סטים.

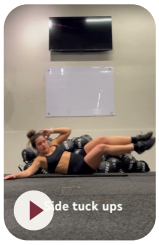
אימון A



סיט אפ
Seat Ups

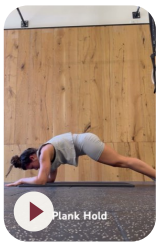
3 סטים • **10-15** חזרות

בלי משקולת



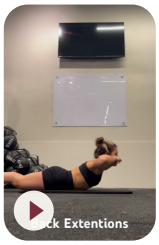
כיווץ צידי
Side Tuck Ups

3 סטים • **10-12** חזרות לכל צד



פלאנק
Plank Hold

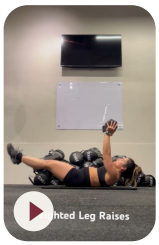
3 סטים • **20-30** שניות



פשיטות גב
Back Extensions

3 סטים • **12-15** חזרות

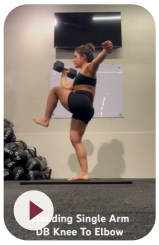
אימון B



הרמות רגליים בשכיבה
Weighted Leg Raises

3 סטים • **10-12** חזרות

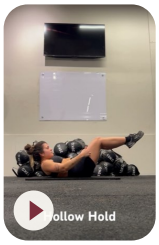
בלי משקולת בשלב הזה



ברך למרפק בעמידה
Standing Single Arm DB Knee to Elbow

3 סטים • **10** חזרות לכל צד

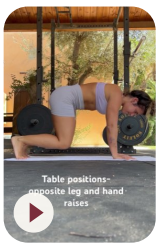
משקולת קלה



הולו הולד
Hollow Hold

3 סטים • **15-25** שניות

ברכיים כפופות אם צריך



שולחן: יד ורגל נגדיות
Table Position Opposite Leg and Hand

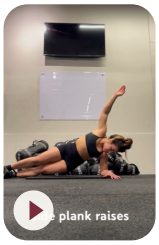
3 סטים • **8** חזרות לכל צד

אימון C



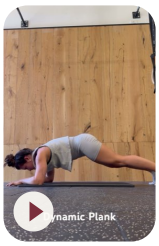
ישיבת L עם תמיכה
Leg Support L Seat

3 סטים • **10-15** שניות



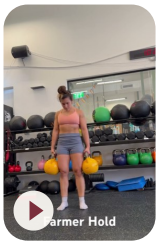
פלאנק צידי עם הרמות אגן
Side Plank Raises

3 סטים • **10** חזרות לכל צד



פלאנק דינמי
Dynamic Plank

3 סטים • **8-10** חזרות



החזקת חקלאי
Farmer Hold

3 סטים • **30-40** שניות

משקולות כבדות

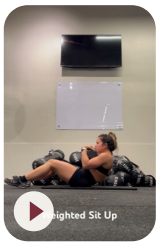
מנוחה: 45-75 שניות בין סטים **מאמץ:** 1-3 חזרות ברזרבה **"לכל צד":** המספר הוא לכל צד בנפרד

שלב 2: מוסיפות עומס

עכשיו מוסיפות משקל ומנוף. התרגיל הראשון בכל אימון הוא הכבד ביותר, ושם מתמקדות בהתקדמות.

אימון A

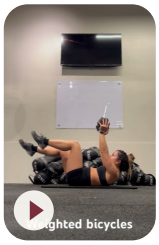
סיט אפ עם משקולת
Weighted Sit Up



3 סטים • **8-12** חזרות

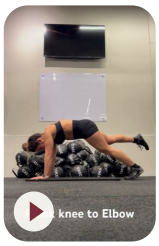
משקולת 2-5 ק"ג

אופניים עם משקולת
Weighted Bicycles



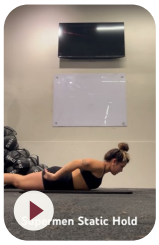
3 סטים • **10** חזרות לכל צד

פלאנק ברך למרפק
Plank Knee to Elbow



3 סטים • **8** חזרות לכל צד

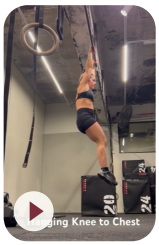
סופרמן סטטי
Supermen Static Hold



3 סטים • **20-30** שניות

אימון B

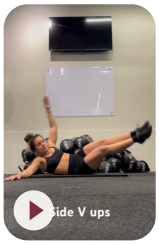
ברכיים לחזה בתלייה
Hanging Knee to Chest



3 סטים • **8-12** חזרות

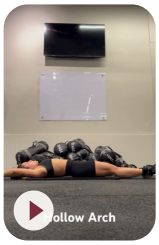
אין מתח? הרמות רגליים בשכיבה עם משקולת

וי אפ צידי
Side V Ups



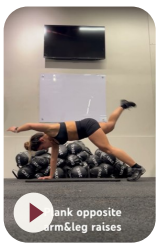
3 סטים • **8-10** חזרות לכל צד

הולו ארץ'
Hollow Arch



3 סטים • **6-8** חזרות

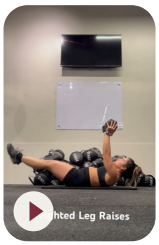
פלאנק יד ורגל נגדיות
Plank Opposite Arm and Leg Raises



3 סטים • **6** חזרות לכל צד

אימון C

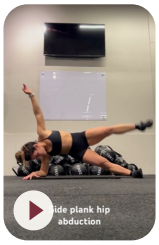
הרמות רגליים בשכיבה
Weighted Leg Raises



3 סטים • **10-12** חזרות

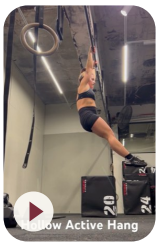
עכשיו עם משקולת

פלאנק צידי עם הרמת רגל
Side Plank Hip Abduction



3 סטים • **8-10** חזרות לכל צד

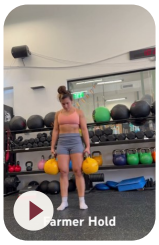
תלייה אקטיבית בהולו
Hollow Active Hang



3 סטים • **15-20** שניות

אין מתח? הולו הולד

החזקת חקלאי
Farmer Hold



3 סטים • **30** שניות לכל צד

ביד אחת

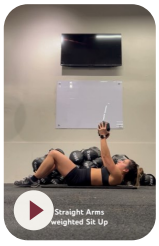
מנוחה: 45-75 שניות בין סטים **מאמץ:** 1-3 חזרות ברזרבה **"לכל צד":** המספר הוא לכל צד בנפרד

שלב 3: חזקה

התרגילים הכי מאתגרים. בתרגיל הראשון אפשר 4 סטים. בסוף שבוע 8 עושות שוב את המבחן מעמוד 10.

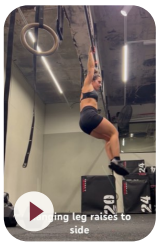
אימון A

סיט אפ ידיים ישרות
Straight Arms Sit Up



3-4 סטים • **8-12** חזרות

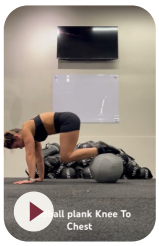
תלייה: ברכיים לצדדים
Hanging Leg Raises to Side



3 סטים • **6-8** חזרות לכל צד

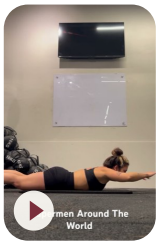
אין מתח? וי אפ צידי

פלאנק על כדור, ברך לחזה
Medball Plank Knee to Chest



3 סטים • **8** חזרות לכל צד

סופרמן: ידיים מסביב
Supermen Around the World



3 סטים • **6-8** חזרות

אימון B

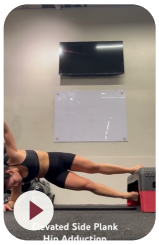
תלייה: ברכיים ויישור
Hanging Knee Extensions



3-4 סטים • **6-10** חזרות

אין מתח? וי אפ

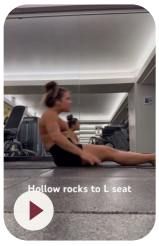
פלאנק קופנהגן
Elevated Side Plank Hip Adduction



3 סטים • **15-25** שניות לכל צד

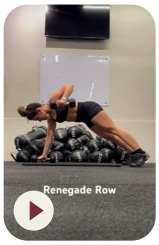
אפשר מהברך

נדנודי הולו לישיבת L
Hollow Rocks to L Seat



3 סטים • **6-8** חזרות

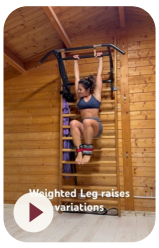
חתירה בפלאנק
Renegade Row



3 סטים • **6-8** חזרות לכל צד

אימון C

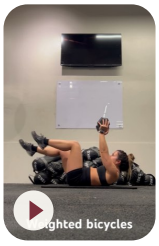
הרמות רגליים בתלייה עם משקולות
Weighted Leg Raises Variations



3-4 סטים • **6-10** חזרות

אין מתח? הרמות רגליים בשכיבה, משקולת כבדה יותר

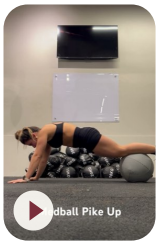
אופניים עם משקולת
Weighted Bicycles



3 סטים • **10** חזרות לכל צד

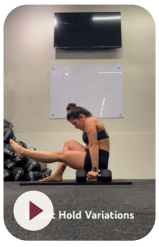
משקולת כבדה יותר משלב 2

פייק על כדור
Medball Pike Up



3 סטים • **6-10** חזרות

ישיבת L: וריאציות
L Seat Variations



3 סטים • **10-15** שניות

מנוחה: 45-75 שניות בין סטים **מאמץ:** 1-3 חזרות ברזרבה **"לכל צד":** המספר הוא לכל צד בנפרד

סולמות התקדמות

כל שורה היא סולם, מהקל (מימין) לקשה (משמאל). מגיעה לראש הטווח בכל הסטים? עולה שלב.
הטכניקה מתפרקת? יורדת שלב. אין בושה לרדת, ככה בונים.

כפיפת הגו


סיט אפ


סיט אפ עם משקולת


סיט אפ ידיים ישרות


וי אפ

הרמות רגליים


ישיבת L עם תמיכה


הרמות רגליים בשכיבה


ברכיים לחזה בתלייה


תלייה: ברכיים ויישור


הרמות רגליים בתלייה עם משקולות

סיבוב והטיה


כיווץ צידי


ברך למרפק בעמידה


אופניים עם משקולת


וי אפ צידי


תלייה: ברכיים לצדדים

נגד קשת בגב


פלאנק

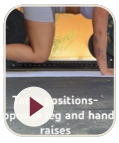

פלאנק דינמי


הולו הולד


הולו ארץ'


נדנודי הולו לישיבת L

יציבות ונגד סיבוב


שולחן: יד ורגל נגדיות


פלאנק צידי עם הרמות אגן

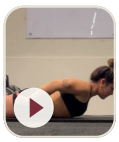

פלאנק צידי עם הרמת רגל


פלאנק יד ורגל נגדיות


פלאנק קופנהגן

גב תחתון

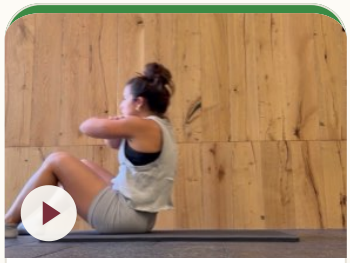

פשיטות גב


סופרמן סטטי


סופרמן: ידיים מסביב

ספריית התרגילים

כל 34 התרגילים, לפי סוג תנועה. הנקודות הן רמת הקושי. לוחצות על התמונה, ורואות אותי מבצעת.



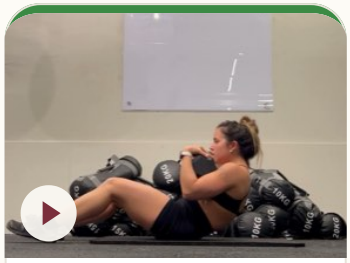
כפיפת הגו

סיט אפ

Seat Ups

עולה בגלגול, חוליה אחרי חוליה, ויורדת לאט באותה דרך.

לא לקפוץ למעלה בתנופה ולא למשוך את הראש.



כפיפת הגו

סיט אפ עם משקולת

Weighted Sit Up

המשקולת צמודה לחזה. נושפת בעלייה, ושולטת בירידה.

מעלים משקל רק כשכל הסטים הגיעו לראש הטווח.



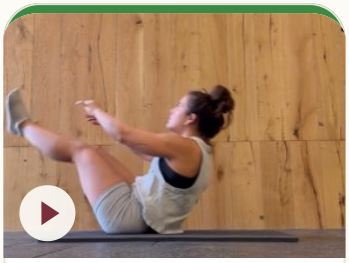
כפיפת הגו

סיט אפ ידיים ישרות

Straight Arms Sit Up

המשקולת מעל הכתפיים, ידיים ישרות לאורך כל התנועה.

ככל שהמשקולת רחוקה מהגוף, המנוף ארוך והתרגיל קשה יותר.



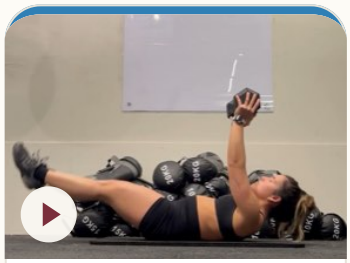
כפיפת הגו

וי אפ

V Ups

ידיים ורגליים נפגשות באמצע, והגוף נפתח בשליטה.

בירידה הגב התחתון נשאר קרוב לרצפה.



הרמות רגליים

הרמות רגליים בשכיבה

Weighted Leg Raises

מגלגלת את האגן מהרצפה בסוף התנועה, לא רק מרימה רגליים.

אם הגב מתקמר בירידה, מקצרות טווח או מכופפות ברכיים.



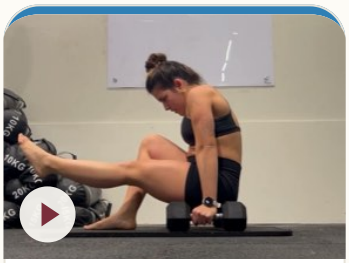
הרמות רגליים

ישיבת L עם תמיכה

Leg Support L Seat

ידיים דוחפות את הרצפה, כתפיים למטה, ורגל אחת מתרוממת.

שומרת על גב זקוף, לא שוקעת בכתפיים.



הרמות רגליים

ישיבת L: וריאציות

L Seat Variations

דוחפת את הגוף מהרצפה ומרימה את שתי הרגליים ישרות.

מתחילות מברכיים כפופות ומאריכות לאט.



הרמות רגליים

ברכיים לחזה בתלייה

Hanging Knee to Chest

תלויה בכתפיים פעילות ומושכת ברכיים לחזה, עם גלגול אגן.

בלי נדנוד. עוצרות שנייה למטה לפני החזרה הבאה.



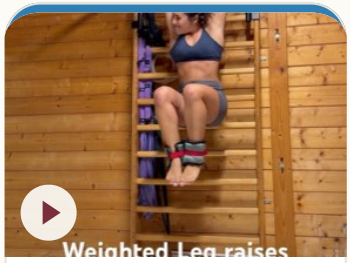
הרמות רגליים

תלייה: ברכיים ויישור

Hanging Knee Extensions

ברכיים לחזה, מיישרת רגליים קדימה, ומחזירה.

ככל שהרגל ישרה יותר, הבטן עובדת קשה יותר.



הרמות רגליים

הרמות רגליים בתלייה עם משקולות

Weighted Leg Raises Variations

משקולות קרסול, ואותה תנועה בשליטה מלאה.

מוסיפות משקל רק כשהתנועה בלי משקל נקייה.



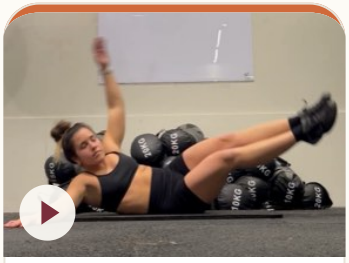
סיבוב והטיה

אופניים עם משקולת

Weighted Bicycles

מסובבת את בית החזה לכיוון הברך, לא רק את המרפק.

קצב איטי. מהירות לא מוסיפה עבודה לבטן.



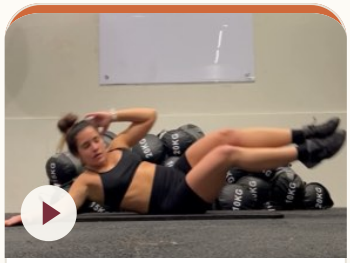
סיבוב והטיה

וי אפ צידי

Side V Ups

שוכבת על הצד, יד ורגליים נפגשות מעל המותן.

עולה מהצד, לא מתגלגלת לגב.

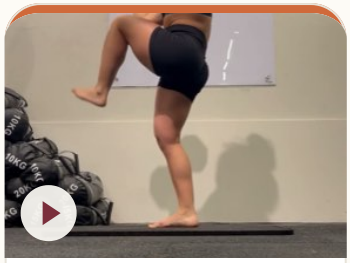


סיבוב והטיה

כיווץ צידי
Side Tuck Ups

על הצד, ברכיים כפופות, מקרבת צלעות לאגן.

עדיף טווח קטן ונקי על פני טווח גדול עם תנופה.

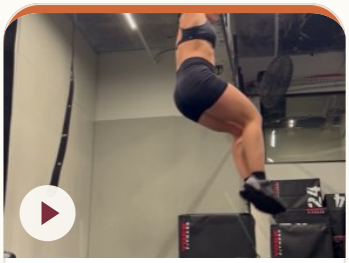


סיבוב והטיה

ברך למרפק בעמידה
Standing Single Arm DB Knee to Elbow

משקולת ביד מעל הראש, מורידה מרפק וברך נפגשים בצד.

עומדת יציב על הרגל השנייה, בלי לקרוס.

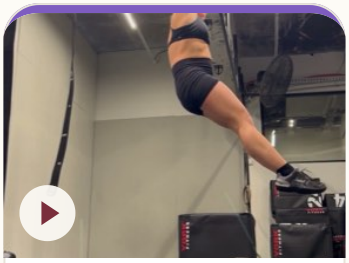


סיבוב והטיה

תלייה: ברכיים לצדדים
Hanging Leg Raises to Side

בתלייה, מרימה ברכיים בהטיה לצד אחד, ואז לשני.

שולטת בחזרה למרכז, בלי מטוטלת.

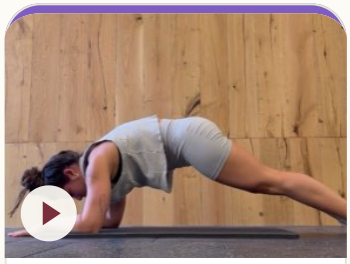


נגד קשת בגב

תלייה אקטיבית בהולו
Hollow Active Hang

תלויה, מכווצת בטן וישבן, והגוף נראה כמו בננה הפוכה.

נושמת לאורך כל ההחזקה, לא עוצרת אוויר.



נגד קשת בגב

פלאנק
Plank Hold

מרפקים מתחת לכתפיים, אגן מגולגל קלות, ישבן מכווץ.

עדיף 20 שניות חזקות על 2 דקות שקועות.

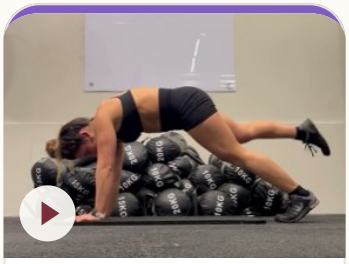


נגד קשת בגב

פלאנק דינמי
Dynamic Plank

עולה מאמות לכפות ידיים ויורדת חזרה, יד אחרי יד.

האגן לא מתנדנד מצד לצד. מרחיבות את הרגליים כדי להקל.

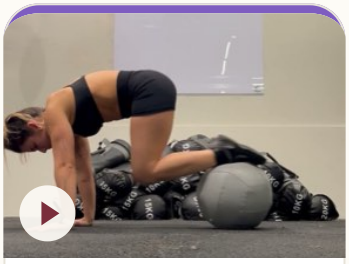


נגד קשת בגב

פלאנק ברך למרפק
Plank Knee to Elbow

מפלאנק, ברך נמשכת למרפק באותו צד, לאט.

הכתפיים נשארות מעל הידיים.

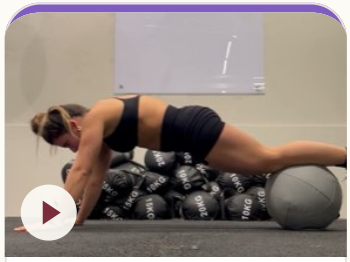


נגד קשת בגב

פלאנק על כדור, ברך לחזה
Medball Plank Knee to Chest

ידיים על כדור כוח, ומושכת ברך לחזה לסירוגין.

הכדור לא זז. אם הוא זז, האגן נפל.



נגד קשת בגב

פייק על כדור
Medball Pike Up

רגליים על כדור, מרימה אגן לתקרה ויורדת לפלאנק.

רגליים ישרות, והתנועה יוצאת מהבטן.

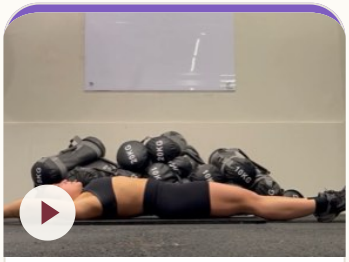


נגד קשת בגב

הולו הולד
Hollow Hold

גב תחתון צמוד לרצפה, כתפיים ורגליים באוויר.

ברגע שהגב מתנתק מהרצפה, מכופפות ברכיים.



נגד קשת בגב

הולו ארץ'
Hollow Arch

מהולו על הגב, מתגלגלת לבטן לסופרמן, וחוזרת.

שומרת על הצורה של הגוף לאורך כל הגלגול.

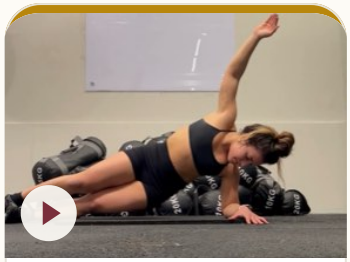


נגד קשת בגב

נדנודי הולו לישיבת L
Hollow Rocks to L Seat

מתנדנדת בהולו, ועולה לישיבה עם רגליים ישרות.

שולטת בירידה חזרה לנדנוד.



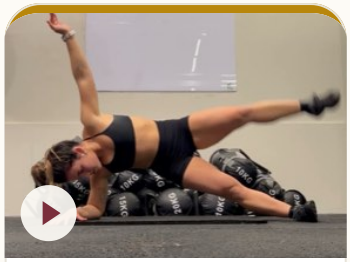
יציבות ונגד סיבוב

פלאנק צידי עם הרמות אגן

Side Plank Raises

מרפק מתחת לכתף, מורידה אגן קצת ומרימה גבוה.

הגוף בקו אחד, לא נשען לאחור.



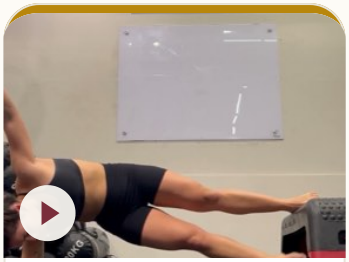
יציבות ונגד סיבוב

פלאנק צידי עם הרמת רגל

Side Plank Hip Abduction

בפלאנק צידי, מרימה את הרגל העליונה.

האגן נשאר גבוה בכל הרמה.



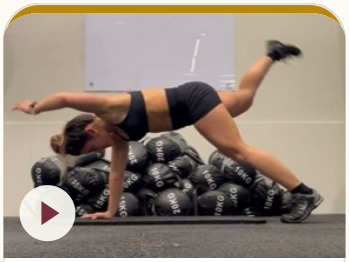
יציבות ונגד סיבוב

פלאנק קופנהגן

Elevated Side Plank Hip Adduction

רגל עליונה על ספסל, הרגל התחתונה עולה לפגוש אותה.

קשה מאוד. מתחילות מברך על הספסל ולא מכף רגל.



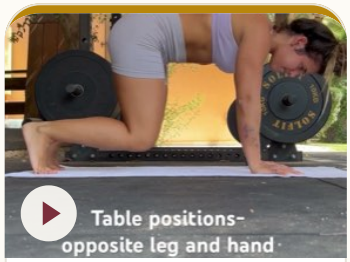
יציבות ונגד סיבוב

פלאנק יד ורגל נגדיות

Plank Opposite Arm and Leg Raises

מפלאנק, מרימה יד ורגל נגדיות ומחזיקה שנייה.

האגן לא מסתובב. אפשר לדמיין כוס מים על הגב.



יציבות ונגד סיבוב

שולחן: יד ורגל נגדיות

Table Position Opposite Leg and Hand

בשש נקודות, ברכיים מרחפות, מרימה יד ורגל נגדיות.

גב ישר, בלי קשת, נשימה רגועה.



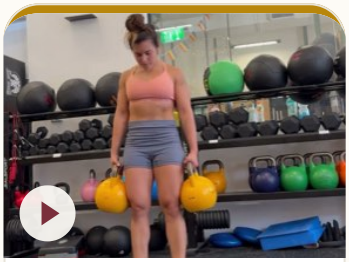
יציבות ונגד סיבוב

חתירה בפלאנק

Renegade Row

פלאנק על משקולות, חותרת משקולת אחת לצלעות.

רגליים רחבות לאיזון. האגן נשאר מקביל לרצפה.



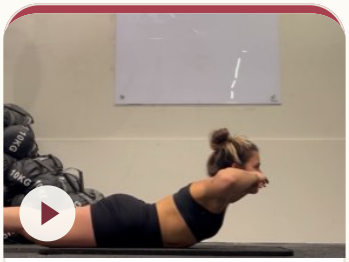
יציבות ונגד סיבוב

החזקת חקלאי

Farmer Hold

עומדת זקופה עם משקולות כבדות ונושמת.

עם משקולת ביד אחת, הבטן עובדת נגד ההטיה לצד.



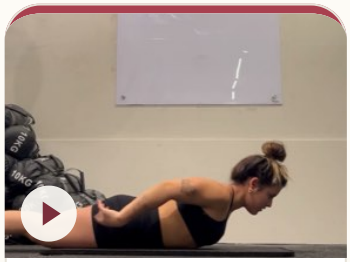
גב תחתון

פשיטות גב

Back Extensions

על הבטן, מרימה חזה מהרצפה בשליטה.

מבט לרצפה, הצוואר ארוך.



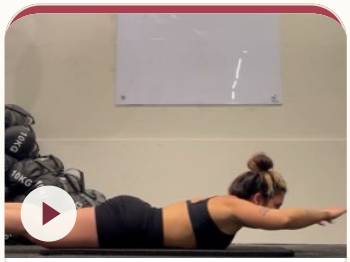
גב תחתון

סופרמן סטטי

Supermen Static Hold

ידיים ורגליים מורמות מהרצפה, ומחזיקה.

ישבן מכווץ כדי שהגב התחתון לא יעבוד לבד.



גב תחתון

סופרמן: ידיים מסביב

Supermen Around the World

בסופרמן, הידיים מקיפות מקדימה עד לירכיים וחוזרות.

החזה נשאר מורם לאורך כל הסיבוב.

יומן התקדמות

מדפיסות כמה עותקים, או רושמות במחברת באותו מבנה.

המבחן	לפני שבוע 1	אחרי שבוע 8
הולו הולד (שניות)		
פלאנק צידי ימין (שניות)		
פלאנק צידי שמאל (שניות)		
סופרמן סטטי (שניות)		
היקף מותניים (ס"מ)		

מה עוד למדוד

תמונה מלפנים ומהצד באותו אור, פעם בחודש.
והתחושה: קל יותר להרים את הסלים? הגב פחות כואב בסוף יום? גם זו התקדמות.

תאריך	אימון	תרגיל	משקל או וריאציה	חזרות או שניות בכל סט	איך הרגיש (1-10)

ומה עכשיו?

בטן חזקה היא חלק מגוף חזק

התוכנית הזו בונה את שרירי הבטן. כדי שהם גם ייראו, צריך את כל השאר: אימוני כוח מסודרים, תזונה שמתאימה למטרה, ומישהי שמסתכלת על התמונה המלאה. זה בדיוק מה שאנחנו עושות בליווי "מרזה לחטובה": תוכנית אימונים אישית, מסגרת תזונה, ופידבק על סרטוני האימון שלך.

כתבי לי "בטן" באינסטגרם @rotemshahaf

כל הסרטונים: youtube.com/@rotemshahaf26

מקורות

1. Vispute SS et al. The effect of abdominal exercise on abdominal fat. J Strength Cond Res 2011;25(9):2559-64
2. Katch FI et al. Effects of sit up exercise training on adipose cell size and adiposity. Res Q Exerc Sport 1984;55(3):242-7
3. Ramirez-Campillo R et al. A proposed model to test the hypothesis of exercise-induced localized fat reduction, including a systematic review with meta-analysis. Human Movement 2022;23(3)
4. Brobakken MF et al. Abdominal aerobic endurance exercise reveals spot reduction exists: a randomized controlled trial. Physiol Rep 2023;e15853
5. Contreras B, Schoenfeld B. To crunch or not to crunch. Strength Cond J 2011;33(4):8-18
6. Gomirato AP, Grenier SG. Diagnostic ultrasound shows preferential activation of rectus abdominis segments. Int J Exerc Sci 2023
7. Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Effects of resistance training frequency on muscular hypertrophy. Sports Med 2016;46(11):1689-97
8. Schoenfeld BJ, Grgic J, Krieger J. How many times per week should a muscle be trained to maximize hypertrophy? J Sports Sci 2019;37(11):1286-95
9. Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and muscle mass. J Sports Sci 2017;35(11):1073-82
10. Schoenfeld BJ et al. Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training. J Strength Cond Res 2017;31(12):3508-23
11. Morton RW et al. Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Br J Sports Med 2018;52(6):376-84
12. Mountjoy M et al. 2023 IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med 2023;57(17):1073-97
13. McGill SM, Childs A, Liebenson C. Endurance times for low back stabilization exercises. Arch Phys Med Rehabil 1999;80(8):941-4
14. American Council on Exercise (ACE). Body fat percentage categories for women

המידע במדריך כללי, ואינו מחליף ייעוץ רפואי או פיזיותרפי אישי. הריון או אחרי לידה, כאבי גב, בקע, היפרדות שרירי הבטן או בעיה ברצפת האגן: כדאי להתייעץ עם רופאה או פיזיותרפיסטית לפני שמתחילים. כאב חד בזמן תרגיל הוא סימן לעצור.

איור אנטומי: OpenStax, Anatomy and Physiology (CC BY 4.0). איורי השרירים והתמונות מהסרטונים: © 2026 fitmind RS. רותם שחף, fitmind RS. כל הזכויות שמורות. לשימוש אישי בלבד.