PELEG BAR
COACHING

מדריך הכושר
לאנשים עסוקים

איך לרדת בשומן, לבנות שריר ולהתמיד לאורך זמן - בלי לחיות במכון ובלי לוותר על החיים שלך.

פלג בר
מאמן אונליין | סטודנט לרפואה

לפני שמתחילים

למי המדריך הזה מיועד?

המדריך הזה מיועד לאלו שרוצים לקחת את הגוף שלהם לשלב הבא - **מבלי לחיות במכון.**

אל תבין לא נכון. אני, כמאמן שמגדיר את עצמו ספורטאי, יכול בכיף לחיות במכון שעות ארוכות. אבל במבחן המציאות, ל־99% מהאנשים זה פשוט לא פרקטי. גם לא לי. מאמן אישי עם עסק לליווי אונליין, שהוא גם סטודנט לרפואה, גם בזוגיות וגם לא מוותר על חיי חברה?

אני מתאר לעצמי שאתה, שקורא את זה, נמצא במצב דומה: הלו"ז שלך עמוס מאוד, ולמרות שהבריאות והנראות חשובים לך - אתה לא מצליח באמת לראות שינוי.

וזה הגיוני לגמרי. גם אם מצאת בלו"ז מקום ל־3–4 אימונים בשבוע (כל הכבוד אם כן), אתה לא הולך לנצל את הזמן הזה כדי ללמוד את המקצוע ולמקסם תוצאות. נכון?

במדריך הזה תמצא את הגישה שלי ואת הכלים שבהם אני משתמש בעצמי: הדברים העיקריים שעוזרים לי לבצע 4 אימוני כוח + 2 אימוני אירובי בשבוע, מבלי לוותר על שום דבר חשוב. תגלה מה מוביל אותי מחשבתית כשאני בונה תכנית למתאמן שרוצה מאוד לראות תוצאות אבל מתקשה - במציאת זמן, בהתמדה, באימונים של שעה ומעלה, ובשאר האתגרים שמלווים אנשים עסוקים כמוך.

ולמה שאני אדע מה אתה מרגיש?
כי מעבר לחיים האישיים שלי, ליוויתי במרוצת השנים עשרות אם לא מאות מתאמנים עם לוחות זמנים לא הגיוניים, בסביבות משתנות ולעיתים עם ציוד מוגבל. כל עוד הם היו מוכנים לתת בראש - התוצאות הגיעו במהירות, ונשארו לאורך זמן. כי אם לא למדנו בתהליך בשביל העתיד, אז למה בעצם עשינו אותו?

אני מקווה שתמצא כאן כלים שימושיים, שתפיק מהמדריך משהו - אפילו הכי קטן - וכמובן, מאחל לך קריאה נעימה.

פלג בר.

עקרון ראשון

הלו"ז הוא המלך

אם יש משהו אחד עם השלכות הרות גורל על ההצלחה שלך - זה לוח הזמנים. כולנו רוצים להיות ספונטניים וקלילים, אבל ככל שהחיים מתקדמים אנחנו עמוסים יותר ויותר. בלי כלי שמסדר הכל, נתבלגן. וגם אנשים שחיים עם יומן ביד לא תמיד מוצאים זמן להתאמן - ואם מצאו, לא תמיד מתמידים.

1 מציאת "אזורים אפורים"

אתר את החלונות בלו"ז שבהם **אין סיכוי שתתרכז בעבודה אמיתית.** אם אתה איש של בוקר שצולל ישר לעבודה עמוקה - הזמן הזה יקר מפז, אל תבזבז אותו על אימון. אבל אם עד 8–9 בבוקר אתה זומבי במלוא מובן המילה - אימוני בוקר עשויים להיות בדיוק המקום. שלב ראשון: לאתר את האזורים האפוריים האלה, שבהם חוץ מפעילות פיזית אתה לא באמת מסוגל לעשות משהו אחר.

2 חוק ה־"א' + 30"

לקבוע אימון ביומן זה נחמד, אבל בפועל: קבעת אימון ל־19:00 כשאתה מסיים לעבוד ב־18:45. פקקים, חניה, עיכוב - ואתה כבר ב־19:15. ואתה חייב להיות בבר עם החבר'ה ב־21:00, ועוד להתקלח לפני... אז דוחים למחר. וברור שמחר זה לא יקרה, כי יש חתונה לבת דודה מעמק חפר. הפתרון: **לכל משבצת אימון, הוסף 30 דקות לפני ואחרי.** ככה גם כשיש בלת"מים - האימון עדיין קורה, כי תכננת זמן מת לשחק עליו.

3 התאמת התכנית ללו"ז - ולא להפך

קשה לך להתאמן באמצע השבוע? בונים תכנית שמתעדפת אימונים בסוף השבוע. בסופ"ש אתה מפוצץ? כל האימונים נכנסים לימי החול. **אין נכון ולא נכון - יש אופטימלי לך, ויש פחות.** תכנית שלא יושבת בול על הלו"ז שלך פשוט לא תבוצע במלואה.

השורה התחתונה

אל תחפש עוד זמן - תחפש את הזמן שכבר קיים ולא מנוצל, ותבנה סביבו מרווחי ביטחון.

עקרון שני

הכנה מראש

בנג'מין פרנקלין אמר פעם: **"If you fail to plan, you're planning to fail."** המשפט הזה מסכם את כל עולם התזונה (גם הכושר, אבל בעיקר תזונה). אם אתה לא מוכן לתכנן מראש - כל התהליך שלך יסבול. ככה זה, ברוך הבא למציאות.

1

אוכל

הכן את האוכל שלך מראש - בשאיפה **2 משבצות קבועות בלו"ז השבוע.** אפשר גם כל יום ביומו על הבוקר, זה באמת לא משנה. מה שקריטי: שבכל פעם שאתה רעב, או אפילו רק חושב על אוכל, יהיה לידך מזון או משקה שמשרת את המטרות שלך. כשאין התלבטויות מיותרות - כמות ההחלטות הרעות צונחת.

2

תיק אימון

אם אתה מתאמן לפני העבודה או מיד אחריה, המעבר בין האירועים חייב להיות חלק ככל האפשר - כדי לוודא שהוא באמת יקרה. כשאני חוזר מבית החולים (או מהלימודים...), מחכה לי בדירה תיק מוכן עם כל מה שאני צריך למכון. נכנס, מחליף תיקים, יוצא. **0 הסחות דעת, 0 סיכוי להיטרק על הספה, 0 מקום לטעויות.**

3

לו"ז שבועי

בחר משבצת שבועית קבועה - אצלי זה שבת - שבה אתה יושב ורושם את הלו"ז לשבוע הקרוב. כל דבר חשוב נכנס: מתי אתה מתאמן, מתי אתה מכין אוכל, ומתי אתה מסדר את התיק למחר. **ככל שתכניס יותר דברים ליומן, כך גדל הסיכוי שהם יקרו** - וקטן הסיכוי שתפספס את מה שחשוב לך.

בפועל

שלושת הכלים האלה ביחד לוקחים פחות משעה בשבוע - וחוסכים לך עשרות החלטות רעות שקורות בדיוק כשאתה עייף, רעב וממהר.

תזונה

בניגוד למה שנהוג לחשוב, תזונה היא לא דבר מסובך - לפחות לא בתמונה הכללית. אם אתה אדם בריא (ללא מחלות רקע, למעט עודף משקל), לבנות בסיס תזונתי טוב זה לא קשה, ואפילו די טעים. ותזונה טובה היא לא רק עניין ויזואלי: ריכוז גבוה יותר, תפקוד טוב יותר, אימונים טובים יותר, התאוששות טובה יותר. בקיצור - הכל יותר טוב. אלה עמודי התווך שאין עליהם עוררין:

01 ירקות ופירות

אפשר לדבר על זה ארוכות, אבל בקצרה: **כמה שיותר - יותר טוב.** בעיקר אם המטרה היא להוריד את הכרס. שאף לירקות בשלל צבעים כל יום + לפחות 1–2 פירות, ותראה איך אתה נהיה ערני ואנרגטי יותר. ובטווח הארוך - בריא יותר.

02 חלבון

ההמלצה לאנשים פעילים: **1.6–2.2 גרם חלבון לק"ג משקל גוף.** בפרקטיקה: מנת חלבון נאותה בכל ארוחה (בוקר, צהריים, ערב) + מנה נוספת בארוחת 4. אפשר גם ב־3 ארוחות ואפילו פחות - אבל האופטימלי לבניית שריר הוא לפרוס את החלבון על פני כמה מנות ביום.

03 מזונות אולטרה־מעובדים

מוכחים כפחות בריאים לטווח הארוך ומקושרים ללא מעט מחלות. "ברור נו" - אבל ידעת שגם משקאות ומעדני חלבון נחשבים כאלה? אז להימנע?! ממש לא. נעדיף אבות מזון ממקורות טבעיים, אבל **הכל עניין של מינון ואיזון.** מעדן חלבון עדיף בהרבה על ארוחה פחמימתית בלבד. ממה כן להתרחק? פאסט פוד וחטיפים - כמה שפחות. אבל לא להימנע לגמרי: אנחנו לא רובוטים, ואין סיבה שנהיה.

04 אכילה עד 80% שובע

אפשר בהחלט לאכול עד שמתפוצצים - זה לא בהכרח יעלה אותך במשקל. אבל מה התועלת? ארוחת צהריים גדולה, ואחריה אתה סהרורי על המקלדת. אם הארוחה שלך רק ירקות וחלבון רזה - תאכל עד שאתה חנוק. אבל צהריים היא לרוב פחמימתית ודחוסה קלורית, וירידת האינסולין אחרי עיכול ארוחה גדולה מייצרת עייפות טבעית. רוצה לתפקד? **עצור ב־80%.**

05 האבות המייסדים

כל אב מזון חשוב. כן, גם פחמימות. וכן, גם שומנים. השמטה מוחלטת של אחד מהם, אפילו לתקופה קצרה, תפגע בתפקוד - באימון ובעבודה. **ודא שכל אבות המזון נמצאים בכל ארוחה,** בעיקר אם אתה אוכל רק 2–3 ארוחות ביום. חריג אחד: בארוחה שאחרי האימון שווה למעט בשומן, כדי להאיץ את ספיגת החלבון והפחמימות (שומן מתעכל לאט יותר).

06 לשאוף ל־0 הזמנות

בוא נודה בזה - וולט זה אדיר. אוכל עד הדלת בלחיצת כפתור. הבעיה? העלויות, הכמויות הקלוריות, וההסתמכות על זה במקום ללכת פיזית לקנות מצרכים לארוחה בריאה. **תמחק את וולט מהטלפון** - או לכל הפחות הגבל את עצמך לפעמיים בחודש. כמה שפחות, יותר טוב.

תכנית

כשאתה מגיע למכון, הזמן שלך יקר. אתה רוצה להגיע, לבצע עבודה יעילה שתמקסם תוצאות - וללכת הביתה. עקיצה ב־60 דקות, גג. בשביל זה אסור לך לדרוך במכון בלי אימון כתוב שאומר בדיוק מה לעשות, כמה, ואיך. יש גם תכניות של 20 דקות לאימון - וגם זה עובד. **הזמן הוא לא הדבר הקריטי. ההתאמה אליך ב־100% - כן.** אז איך מתאימים אימון אליך?

1 איך המכון שלך מסודר

מעבר בין תרגילים הוא זמן מת שאף אחד לא לוקח בחשבון - וכשהוא לא יעיל, האימון מתארך משמעותית. אם מכונת החזה ליד הכבלים אבל מכונת הגב בקצה השני, אולי שווה לצוות פרפר בכבלים ללחיצת החזה, ולהגיד לבחור בכבלים כבר בסט האחרון שאתה נכנס אחריו. אפשר גם להצמיד את כל תרגילי הכבלים ברצף. **לא משנה איך - העיקר שהתכנית תשב על איך שהמכון שלך בנוי.**

2 כמות אימונים

6 אימונים של 20 דקות או 3 של שעה - יכול להיות אותו הדבר מבחינתך. **הרבה יותר חשוב שהאימונים יקרו מאשר שהתכנית תהיה הכי טובה בעולם.** כי התכנית הכי טובה בעולם שווה לתחת אם אתה לא עוקב אחריה, נכון? בחר את החלוקה שמסתדרת ללו"ז שלך. העיקר שיקרה.

3 קלאסטרים (Clusters)

סופר־סט, דרופ־סט, מאיו־רפס - הרשימה ארוכה. שיטות האימון האלו משתלבות נפלא בתכנית, **ומקצרות משמעותית את השהות במכון בלי לוותר על תוצאות.** אפשר לבנות אימונים שלמים סביבן - אני אישית משתמש בהן לא מעט, גם על עצמי וגם על מתאמנים שלי.

4 אירובי

כשהזמן מוגבל, האירובי נדחק הצידה. אם זה זמני - בסדר. אם זה גורף - חבל, הלב שלך לא יהיה מרוצה. הפתרון: **הצמד אירובי לסוף אימון כוח** (למשל אחרי חלק עליון, או דחיפה/משיכה - הבנת את הרעיון). ככה יורדות הפעמים שאתה צריך להגיע למכון בשבוע. וחושב שאירובי לא תורם למטרות שלך? אתה טועה. כן, גם למסה זה יעזור...

עקרון חמישי

סביבה

הסביבה שלך מגדירה אותך הרבה יותר ממה שאתה חושב. מוקף במעשנים? סביר שתעשן. מוקף במפתחי גוף מוזרקים? סביר שתזריק. מוקף באנשים מצליחים שכל אחד חזק בתחומו? סביר שתהיה כזה - או לפחות תרצה להיות. במטרות כושר, הסביבה יכולה להיות ההבדל בין הדג הלבן עם האורז שהכנת - לפיצה בחוץ. בין האימון שקבעת - לבירות עם החברה במקום.

1 תנרמל את המשפט "אני לא יכול, יש לי אימון"

כשחבר אומר "אני לא יכול אחי, אני עובד" - זה בסדר, נכון? כשהוא קובע עם אינסטלטור - בסדר. אז למה מעקמים פנים כשאתה אומר שיש לך אימון? או שתעמוד על שלך עד שיבינו לבד שזה חשוב לך, או שתעשה ניקוי אורוות ותמצא חברים שמבחינתם אימון הוא דבר מספיק חשוב. אפשר גם להתאמן וגם לצאת - אבל אם זה מתנגש, **הבעיה עם החברים שלך, לא איתך.** אלא אם אין לך בעיה לוותר על המטרות שלך... בחירה שלך.

2 תהיה הבחור שמגיע שבע מהבית

נכון, ירדו עליך כמה פעמים. תצא הסאחי של החבורה. אבל בטווח הארוך? **התוצאות שלך יגיעו מהר יותר, והעו"ש רק יגדל.** ככל שתגיע יותר פעמים שבע מהבית - ובגג תנשנש אדממה ותשתה שליש בירה (ולא ליטר) - כך תתקדם מהר יותר. וכשתשיג את המטרות, החברים שלך יתחילו לתהות איך עשית את זה.

3 תמצא חברים שגם מתאמנים

אין לחץ חברתי טוב יותר מחבורה שיורדת עליך כשאתה לא מגיע להתאמן. כשאתה חלק מחבורה - או אפילו חבר אחד שאיתך בעולם הזה - אתה תרצה להגיע לאימון רק כדי להיות "חלק מהחבר'ה". אפילו לא בשביל האימון עצמו. **לדבר הזה יש כוח עצום.** תתחיל לחפש אנשים כאלה.

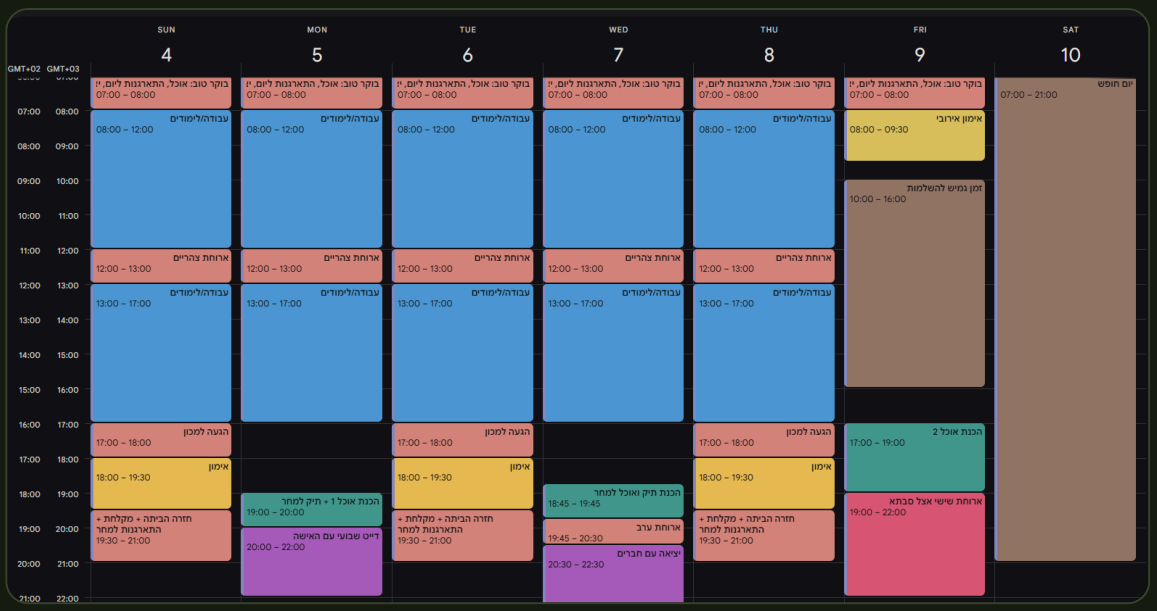
4 רשתות חברתיות

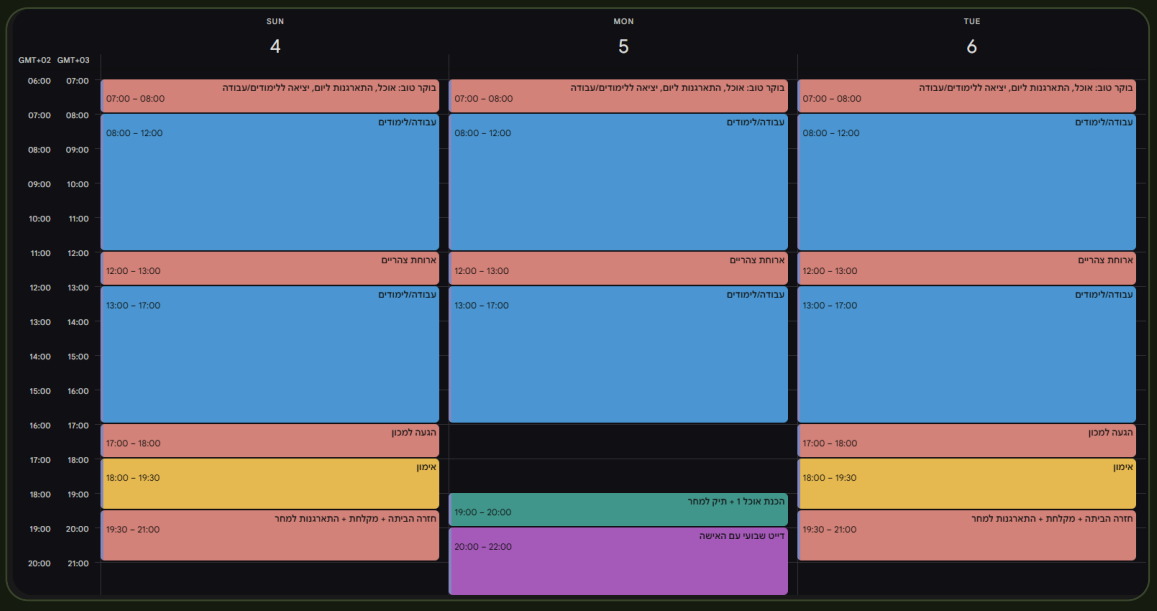
הפיד יכול לתת לך דרייב - או לדכא אותך. הבחירה במה אתה רואה היא שלך. במקום עמודי חדשות עם כותרות קשות, חברים מהצבא שבקושי עושים משהו, ומשפיענים שלא קשורים לכושר - **תעקוב אחרי אנשים ועמודים שכל כולם פיטנס אחד גדול.** יש כאלה שאפילו לא צריך מהם מידע: מספיק להסתכל עליהם ובא לך ללכת להרים ברזלים (רוני קולמן, ג'יי קטלר). כשהרשתות עובדות בשביל המטרות שלך - אתה בתוך התהליך פי כמה.

מחברים הכל

אז... איך זה נראה בפועל?

למטה מצורף לו"ז לדוגמה. ברור שהלו"ז האישי שלך ייראה אחרת - בעיקר אם אתה אב לילדים. אבל העקרונות מופיעים בו, ואם אתה רוצה למקסם את התהליך שלך, הם צריכים להופיע גם אצלך: זמן לאימונים, זמן להכנת אוכל, תזכורת בסוף היום להתארגן למחר, יום חופש בשבת, יציאה עם החברים - וגם יציאה עם האישה.





מה שחשוב באמת

הזמנים הספציפיים לא משנים. גם לא הצבעים של המשבצות, וגם לא המילים בכל אירוע. העיקר - **שתבנה את הדבר הזה פעם בשבוע.** בהתחלה זה ירגיש הרבה. עם הזמן זה יהיה רובוטי.

לסיכום

הבנת את הראש שלי.

אם קראת עד לכאן, הבנת ברמה טובה את הגישה שמניעה אותי. בליווי האונליין שלי, את כל זה - ועוד הרבה מעבר - אני מלמד, נותן ומנחיל לכל מי שעובד איתי.

לשמחתי, מגיעים אליי אנשים רציניים שיודעים מה הם רוצים, ומוכנים להשקיע ולעבוד בשביל זה.

אם אתה גם כזה, ורוצה תכנית מדויקת לאורח החיים העמוס והלא הגיוני שלך:
זה בדיוק מה שאני עושה.

שלח לי הודעה עם המילה:

תכנית

@pelegbar_ ← ובוא נקבע שיחת היכרות



PELEG BAR
COACHING

פלג בר | מאמן אונליין | סטודנט לרפואה