

קרוספיט FAQ

או, כל מה שרצית לדעת על קרוספיט ולא העזת לשאול

לפני הכל

[\(1\) מאיפה בא הקרוספיט הזה בכלל?](#)

(2) מה הרעיון של השיטה?

(3) מתי מתעדכן הבלוג והפק"ל היומי?

(4) אז מה, אני צריך לעשות את האימון מול המחשב?

(5) למה זה נראה לי כל כך מסובך?

(6) איך אני יודע איך לעשות את התרגילים?

כללי

(1) אז איך מתחילים?

(2) מה זה הפק"ל היומי?

(3) מה אם אני לא יכול להשתמש במשקל המומלץ?

(4) האם הפק"ל היומי מספיק? אולי כדאי שאתאמן בנוסף לכך?

(5) האם אני אגדל / אפתח שרירים / אהיה חטוב ושרירי יותר אם אתאמן בקרוספיט?

(6) מה הוא החימום הרשמי של קרוספיט?

(7) מה לגבי כפיפות בטן?

(8) האם הנפת משקולות עלולה לפגוע בצמיחה שלי לגובה? האם בסוף אהיה גמד טורקי?

(9) האם אפשר להתאמן בקרוספיט בחדר הכושר שלי?

(10) האם יש פירוש לכל המונחים המוזרים האלו?

(11) האם קרוספיט מתאים לנשים?

תרגילים

(1) מה זה טאבטה? ומאיפה הגיע השם המוזר הזה?

(2) כמה משקל לסקוואטים?

(3) מה זה פיסטול? איך מבצעים אותו?

(4) מה לגבי קיפינג-פול-אפ? זו לא רמאות?

(5) מה ההבדל בין כל סוגי הקלין והסנאצ'?

חלופות לתרגילים

(1) מה החלופה הטובה ביותר לטיפוס על חבל?

(2) איך משווים פעילויות אירוביות שונות? ריצה לחתירה או קפיצה בחבל..

(3) מהי חלופה טובה לריצה?

(4) מהו אימון חלופי לזריקות כדור כוח על קיר?

(5) לא יכול לבצע עליות כוח (מאסל אפס - muscle-up)?

(6) מה אם אין לי מכונת חתירה?

(7) מה אם אני לא יכול לבצע מתח?

(8) אני לא יכול לבצע כפיפות מרפקים בעמידת ידיים

(9) אין לי טבעות / אני לא יכול לבצע מקבילים (דיפ - Dip) על הטבעות

10) אני לא יכול לבצע קפיצות כפולות / אין לי חבל.

11) במה אני יכול להחליף כפיפות גב?

הפק"ל היומי

1) מה המדד לקרוספיט טוטאל (CFT)?

2) מה הרעיון של ה- 1-1-1-1-1-1? זה באמת כל האימון?

3) היכן אני יכול להשיג חבל טיפוס?

ציוד

1) איך מכינים טבעות ביתיות?

2) הנחיות לבניית פלטפורמה להנפות (רלוונטי רק למי שיש לו צלחות קופצות – Bumper plates)

3) מה לגבי נעלי ריצה? נעלי עבודה?

לפני הכל:

מאיפה בא הקרוספיט הזה בכלל?

קרוספיט היא שיטה שפותחה לפני 20 שנה בקליפורניה ע"י גרג ולורן גלסמן. מאז היא משתנה ומתפתחת וצוברת לה הרבה מעריצים ומתאמנים, כמו גם מכונים לפי שיטה זו הצצים בכל העולם כפטריות אחרי הגשם. גם הצבא האמריקאי (המארינס), כמו גם מכבי האש, המשטרה, משמר החופים ועוד אימצו את שיטת קרוספיט כשיטת אימון מובילה המפתחת שרידות, כושר מבצעי, ומיומנויות אתלטיות נרחבות. יש [אתר מרכזי](#) ויש הרבה אתרים אחים (affiliates) הממשיכים בדרך המייסדים, בדר"כ של מרכזי קרוספיט מקומיים.

מה הרעיון של השיטה?

זו שאלה מעט גדולה מדי ל FAQ.

בכל זאת. בפשטות, הרעיון הוא ליצור כושר מגוון ונרחב, על ידי שיטת אימון אינטרוולית קצרה ואינטנסיבית מאוד, המפתחת חוזק וכח מתפרץ כמו גם סיבולת, ללא איבוד מסת שריר המתרחש באימוני סיבולת ארוכים (כמו מרתון). כדאי מאוד לקרוא את המאמר שתורגם לעברית "[מה זה כושר](#)". בנוסף ישנו מאמר (עדיין רק באנגלית) "[מה זה קרוספיט](#)" הנותן נדבך נוסף להסבר. אפשר לראות גם את "כושר עולמי במאה מילים" בתחתית הבלוג.

מתי מתעדכן הבלוג והפק"ל היומי?

בקרוספיט ישראל משתדלים מאוד לעדכן את האתר בכל יום, ובדר"כ בשעות הבוקר למעט שבתות ומועדי ישראל, בהם העדכון נעשה רק במוצאי שבת/חג. האתר האמריקאי מתעדכן בבוקר של שיעון קליפורניה, מתי שזה לא יוצא.

אז מה, אני צריך לעשות את האימון מול המחשב?

ממש לא. הרעיון הוא לקרוא פעם ביום מה צריך לעשות ואז לתרגל, בזמן החופשי. זה לא ממש הרבה לזכור. מקסימום שלוש שורות קצרות...

למה זה נראה לי כל כך מסובך?

באמת שאין שום דבר מסובך. רוב התרגילים הם די פשוטים. גם אם אין לך את הציוד לבצע את התרגיל היומי כנדרש, עדיין אפשר לעשות אימון דומה מאוד ע"י תחליפים הולמים (ראה בהמשך על תחליפים). כדאי פשוט לעקוב ולקורא כמה ימים

איך אני יודע איך לעשות את התרגילים?

יש הרבה מאוד סרטונים, קליפים, ותיאורים באתר קרוספיט [בעמוד התרגילים](#) וההדגמות ובקרוספיט ישראל. כדאי מאוד להקדיש קצת זמן כל פעם וללמוד אותם. אפשר לשאול בפורום. אפשר לשאול אותי. אפשר לקרוא ספרות מקצועית ואפשר, כמובן, הכי טוב, ללכת להדרכה מקצועית.

כללי

(1) איך מתחילים?

כדי להתחיל קרא קודם כל את המאמרים שתורגמו לעברית: "[להבין את רעיון קרוספיט](#)", "[מה זה כושר](#)" ואת המאמר "[איך להתחיל להתאמן בקרוספיט](#)". חשוב מאוד להכיר היטב את [עמוד התרגילים הרשמי של קרוספיט](#), בו יש סרטוני הדרכה מפורטים לכל תנועה ותנועה. ברור ופשוט.

(2) מה זה הפק"ל היומי?

קרוספיט היא שיטת אימון מחזורית בת ארבעה ימים. בשלושת הימים הראשונים מתאמנים וביום הרביעי נחים. בכל יום מבצעים אימון אחר כאשר האימון היומי נקרא בלשוננו פק"ל, ובאנגלית WOD (Workout of the Day). על פי רוב יש לפק"ל היומי שם או כינוי לאימון שעליך לבצע באותו היום, בדרך"כ מוענק לו שם של בחורה או של חייל אמריקאי שנהרג. שמות מוכרים למשל הם סינדי, פראן, מרפי ואחרים. לרשימת הבחורות המלאה ראו [כאן](#). את הפק"ל היומי תוכלו למצוא כאן בבלוג.

הסברים כלליים:

* **חזרה** - המונח חזרה מתייחס לביצוע תנועה מסוימת פעם אחת ויחידה. לדוגמה, חזרה אחת של מתח שוה לעליית מתח אחת.

* **סט** – מקבץ של כמה חזרות של אותה תנועה, כלומר, אם כתוב: **כפיפות בטן, 3 סטים, 50 חזרות, 2 דקות מנוחה בין סט לסט** הכוונה היא שמבצעים 50 כפיפות בטן ברצף, נחים 2 דקות וניגשים לבצע את הסט השני.

* **סיבוב** – בסיבוב מבצעים תרגילים שונים במספר חזרות זהה. למשל אם הפק"ל אומר **9-15-21 חזרות של מתח ושכיבות סמיכה**, הכוונה היא לשלושה סיבובים. בסיבוב הראשון נעשה 21 חזרות של מתח ועוד 21 חזרות של שכיבות סמיכה, לאחר מכן, בסיבוב השני נעשה 15 חזרות מכל תרגיל כלומר 15 חזרות של מתח ואז 15 שכיבות סמיכה, וכו'...

* **1-2-3** - לפעמים כתוב אימון בצורה הבאה: **דדליפט 1-1-1-2-2-3** הכוונה כאן היא ביצוע סט ראשון בן 3 חזרות, סט שני ושלישי של 2 חזרות וסטים שלישי, רביעי וחמישי בני חזרה אחת כל אחד. אם לא מצוין זמן המנוחה אז נחים כמה שצריך (כמובן שלא יום שלם, בדרך"כ בין 2 ל-5 דקות, תלוי במאמץ ובאימון).

* **"על זמן"** – יש לבצע את האימון כמה שיותר מהר, ללא הפסקות ככל שניתן, ולמדוד זמן.

* **"סט שבו"** - רוב הסיכויים "שתשבור" את הסטים, כלומר, לא תבצעו את 21 עליות המתח, למשל, ברציפות. זה בסדר גמור. אפשר לשבור את 21 החזרות ל-10 עליות, מנוחה קצרה (בה לא עוצרים את הזמן), 7 חזרות ומנוחה, ולבסוף, עוד 4 עליות, או כל "שבירה אחרת". כמובן, ככל שמשתפרים, "שוברים פחות". שבירת הסט הוא יותר מדד עצמי ולא מדד חיצוני. כל עוד השלמת את מספר החזרות הנדרש, גם אם בסטים שבורים, זוהי עמידה מלאה בפק"ל היומי.

* **נדרש** – ביצוע הפק"ל היומי בדיוק כפי שפורסם. אותם משקלים/ אותו מספר חזרות וכו'. יש אימונים לא מעטים שעצם השלמתם, גם אם בזמן ארוך, הוא הישג לא מבוטל.

(3) מה אם אני לא יכול להשתמש במשקל המומלץ?

אם אינך יכול להשתמש במשקל אז הפחת אותו כפי יכולתך. זכור! הדרגה ועקביות הם המפתח להצלחה. מתאמנים רבים משתמשים במוט מטאטא בלבד בשלושת החודשים הראשונים להיכרותם עם קרוספיט. גם ככה אפשר להזיע כהוגן...

(4) האם הפק"ל היומי מספיק? אולי כדאי שאתאמן בנוסף לכך?

חלק מן המתודולוגיה של קרוספיט כוללת התנסות קבועה בסוגי ספורט שונים ולמידת תנועות חדשות, אך למרות זאת, אם אתה מבצע את הפק"ל כמו שצריך ובעצימות גבוהה יהיה לך כושר מעולה. כמובן, תמיד אפשר להוסיף לרמת הכושר שלך, במיוחד אם אתה מתאמן ברצינות בספורט ייעודי. למשל [crossfit endurance](#) משלבים אימוני קרוספיט עם אימוני סבולת (מרתון וטריאטלון). משחקי כדור עם החברה הם תמיד נהדרים.

(5) האם אני אגדל / אפתח שרירים / אהיה חטוב ושרירי יותר אם אתאמן בקרוספיט?

אם תתאמן נכון, תאכל נכון ותקפיד על שינה מרובה אז אכן תוכל להוריד באחוזי השומן, לפתח מסת שריר ולהראות טוב יותר. אמנם לא תראה כמו מפתח גוף (גדול, נפוח ובדרך כלל לא ממש חזק), אך תפתח מראה אתלטי וחזק.

6) מה הוא החימום הרשמי של קרוספיט?

החימום הרשמי של קרוספיט יכול להוות בקלות אימון בפני עצמו לרוב האוכלוסייה. הוא כולל 3 סיבובים שבכל אחד מהם מבצעים מתיחת סמסון אחת (צעד ענק לפני, כפות ידיים מתוחות ומשולבות מעל לראש, מבט לכיוון הידיים) למשך 15-20 שניות ואז 10 חזרות מכל אחד מהבאים:

- 1) סקוואט עם מקל מטאטא מעל הראש.
- 2) כפיפות בטן
- 3) פשיטות גווי
- 4) מתח
- 5) מקבילים

שימו לב שהחימום הרשמי מאוד אינטנסיבי ולכן הרבה מקום להעדפות אישיות. למשל:

כמה דקות של קפיצה בחבל עם שימת דגש על טכניקות שונות.
חימום מפרקים (בסגנון חימום אומנויות לחימה למי שמכיר. למי שלא, שאלתר)
מתיחות (חשוב מאוד לפני עבודת משקולות)
~10 סקוואטים עם מקל מטאטא או מוט מעל הראש.
~10 סקוואטים חופשיים ומהירים.
~10 עליות מתח.
~10 חזרות של ברכיים למפרקים בתלייה על המתח.
משחקי טבעות: דיפ, עליית כח
עמידת ידיים.
החימום הזה מציע חימום אפקטיבי של השרירים הפעילים ללא התשה מוקדמת שלהם.

7) מה לגבי כפיפות בטן?

שרירי הבטן מתחלקים לשלוש קבוצות עיקריות: הישר בטני, הרחב בטני, והאלכסונים. בקרוספיט שרירי הבטן משמשים כמייצבים (כוח ליבה – Core strength) כמעט כל התרגילים וכך הם מתחזקים. יש גם לא מעט כפיפות בטן (למשל ב"מיכאל" ועוד).

8) האם הנפת משקולות עלולה לפגוע בצמיחה שלי לגובה? האם בסוף אהיה גמד טורקי?

חד משמעית לא. זה שטויות במיץ עגבניות. מחקרים רבים הפריכו את הטענה הזו.

מחקר לדוגמה: <http://www.physsportsmed.com/issues/2003/0903/benjamin.htm>

9) האם אפשר להתאמן בקרוספיט בחדר הכושר שלי?

בגדול, כן, אך זה תלוי במדיניות ובציוד שיש לו. ברוב מכוני הכושר אין טבעות, חבל טיפוס וקופסת קפיצות. גם לא מקובל (לצערנו) להשתמש במשקולות חופשיות אלא רק במכונות (אם כבר שמתם לב, בקרוספיט די מתעבים מכונות מרובות כבליים ומנגנונים). כמו כן יש סיכוי גדול שבחדר הכושר שלך התנועות שתעשה (דדליפט, סקוואט, הנפות אולימפיות) וסוג האימון (מהיר ודינאמי) יראה מוזר למאמנים ולבעלי המקום. על פי רוב יגשו אליך ויגידו לך משהו בסגנון: "זה אימון לא אפקטיבי" או "זה מסוכן" או "זה הורס את הגב" או "צא מפה". (אם כבר שמתם לב, בקרוספיט אונחנו לא מתרגשים מאמירות כאלו, ואנו מוכנים להתמודד עניינית עם כל טענה ולהראות ולהוכיח את יעילות ובטיחות השיטה). במצב כזה ישנה הסתברות גבוהה שפשוט תיזרק מהמכון או תידרש להפסיק עם הפעילות. בקיצור, חשוב מאוד לברר את מדיניות המכון בנוגע לעניינים הללו לפני רכישת מנוי בכסף רב.

10) יש פירוש לכל המונחים המוזרים האלו?

כן, בוודאי.

WOD – Workout Of the Day פק"ל יומי -
BW – Body weight משקל גוף -

As Rx'd – as requested כפי שנדרש. מתייחס לאימון שבוצע בדיוק כפי שנדרש -

Kettlebell משקולת רוסית כבדה -

Pull-up עליות מתח -

Push-up כפיפות מרפקים / שכיבות סמיכה -

Sit-up כפיפות בטן -

Squat סקוואט -

Wall ball זריקת כדו כוח למטרת קיר -

DL – Deadlift דדליפט -

Clean קליין, הנפה אולימפית בה המתחרים מרימים את המוט מהרצפה לגובה הכתפיים -

Snatch סנאץ', הנפה אולימפית בה המתחרים מניפים את המשקל מהרצפה עד לנעילה מעל הראש -

Push jerk פוש ג'רק, תנועה אולימפית בה המתחרים דוחקים משקל מגובה הכתפיים עד לנעילה מעל הראש תוך שימוש באגן.

Push press פוש פרס, דחיקה מהכתפיים לנעילה מעל הראש תוך כדי שימוש באגן -

Shoulder press שולדר פרס, לחיצת כתפיים, מילטרי פרס – לוחצים את המשקל מהכתפיים אל מעל הראש בלי שימוש באגן.

HSPU – Hand stand push ups כפיפות מרפקים בעמידת ידיים -

SDHP – Sumo deadlift high pull סומו דדליפט היי פול -

11) האם זה מתאים לנשים?

בהחלט. יש קהילה עצומה של נשים המתאמנות במרכזי קרוספיט השונים ברחבי העולם. יש ציטוטים ועדויות בלי סוף, למשל: [כאן](#)

תרגילים

1) מה זה טאבטה? ומאיפה הגיע השם המוזר הזה

טאבטה הוא שם של אימון מחזורי שנעשה בו שימוש רב בקרוספיט והוא קרוי על שמו של פרופסור יפני נחמד אחד שהוכיח את יעילות הפרוטוקול הספציפי הזה על פני כל אימון מחזורי אחר. אימון טאבטה כולל שמונה סיבובים (מחזורים) כשבכל אחד מהם מבצעים 20 שניות של עבודה אינטנסיבית שלאחריהן נחים במשך 10 שניות. זה רק נשמע קל. ד"ר איזומי טאבטה פרסם [מאמר](#) שלפרוטוקול הזה של אימון אינטרוולי יש תוצאות יוצאות דופן לשיפור היכולות האירוביות והאנאירוביות.

2) כמה משקל לסקוואטים?

אם לא הוגדר מראש משקל, אין צורך להוסיף. כלומר, סקוואטים חופשיים.

3) מה זה פיסטול? איך מבצעים אותו?

פיסטול הוא בעצם סקוואט שמבצעים על רגל אחת בלבד. תרגיל קשה שדורש יציבות, כוח ליבה, כוח ברגליים וקואורדינציה. סרטונים שמדגימים את התרגיל:

<http://youtube.com/watch?v=SvG96y6YqrA>

<http://youtube.com/watch?v=HgEVpgw1ujM&feature=related>

4) מה לגבי קיפינג-פול-אפ? זו לא רמאות? (קיפינג פול-אפ מתייחס לכול עליית מתח שאיננה ישרה. כלומר, מתח שבו נעזרים בשאר הגוף).

לפי גרג גלסמן, מייסד שיטת קרוספיט, קיפינג פול-אפ היא איננה רמאות. התנועה המורכבת הזו מאפשרת לנו, המתאמנים לבצע יותר עבודה בפחות זמן, כלומר, להגדיל את ההספק. כמו כן התנועה היא תנועת גוף מלאה שמחזקת את שרירי הליבה.

5) מה ההבדל בין כל סוגי הקלין והסנאצ'?

קלין מתחיל שמוט מונח על הרצפה ומסתיים שהמוט מונח על הכתפיים, בעמידה. סקוואט קלין (Squat clean) פירושו קלין מלא, כלומר, קלין שמתחיל כשהמוט על הרצפה ויורדים בו עד לסקוואט בו הישבן מתחת לקו הברכיים.

האנג קלין (Hang clean) פירושו קלין שמתחיל בעמידה, כאשר המוט בגובה המותניים. פאוור קלין (Power clean) פירושו קלין שבו לא יורדים לסקוואט מלא, כלומר, הישבן לא יורד מתחת לקו הברכיים. זוהי תנועה בה משתמשים יותר בכח ידיים (ומכאן שמה) מאשר במהירות נפילת הגוף הנדרשת בקלין קלאסי. האנג פאוור קלין (Hang power clean) כנ"ל כשמתחילים בעמידה והמוט בגובה מותניים.

"האנג" מתאר את המקום שממנו מתחילים (רצפה או מותניים).
"פאוור" מתאר את הדרך (בעזרת כח ידיים, כלומר פחות ירידה של הישבן במהלך הקלין).

חלופות לתרגילים

1) מה החלופה הטובה ביותר לטיפוס על חבל?

מתח על מגבת הוא אפשרות נהדרת. לוקחים מגבת ותולים על המתח כאשר קצה אחד גבוה והשני נמוך. אווזים בקצוות ועולים עליית מתח אחת, יורדים, ואז בלי לעזוב את המגבת מחליפים את הצד הנמוך בגבוה ואת הגבוה בנמוך. וחוזר חלילה. טיפוס על חבל סטנדרטי אפשר להחליף ב-15 חזרות כאלו.

2) איך משווים פעילויות אירוביות שונות? ריצה לחתירה או קפיצה בחבל..

כדי להשוות את הפעולות האירוביות השונות אפשר למדוד זמן של אינטרוואל אחד ולבצע אותו בפעילות החלופית. לדוגמה: אם אתה רץ 400 מטר ב90 שניות, אזי החלופה תהיה חתירה של 90 שניות, קפיצה בחבל של 90 שניות, רכיבה על אופניים למשך 90 שניות או ריצה במדרגות, למרות שזה לא 1:1.

3) מהי תחלופה טובה לריצה?

ראה שאלה קודמת לעוד הצעות. כמו כן קפיצה על קופסה יכולה להיות חלופה טובה. כמו כן עבודה עם שק חול כבד, קטל'בל סווינג (ניעות עם משקולת רוסית או דאמבל), טיפוס מדרגות עם משקל או קפיצה בחבל.

4) תחלופות לזריקות כדור כוח על קיר?

ט'רסטר עם דאמבלים או מוט ששוקלים כפול מהכדור. כמובן שאין צורך לזרוק אותם מעלה אלא רק לבצע את החזרות בצורה החזקה והתפרצת ביותר שאפשר.

כמו כן ניתן להכין כדור כח לבד:

- 1) קח כדורסל ישן וחיתוך בו חתך קטן.
- 2) מלא אותו בחול.
- 3) הדבק אותו היטב (אפשר עם מדבקה של פנימיות של אופניים).
- 4) שקלו ותיהנו!

5) לא יכול לבצע עליות כוח (מאסל אפס - muscle-up)?

אז החלף במתח ומקבילים. 3 מתח ו-3 מקבילים, או 4 מתח ו-4 מקבילים – אלו הדעות הרווחות – עבוד כל [muscle-up](#) אחד. muscle-up היא תנועה מורכבת הדורשת אימון.

6) מה אם אין לי מכונת חתירה?

בצע [סומו דדליפט היי פול](#) עם 20 ק"ג לגברים, ו-14 ק"ג לנשים. המוט אמור להגיע מהרצפה עד לסנטר. 10 מטר חתירה הם שווי ערך לסומו דדליפט היי פול אחד.

7) מה אם אני לא יכול לבצע מתח?

כולם התחילו כך.
מתח בקפיצות – עמדו על משהו גבוה כך שתוכלו להגיע למתח בנוחות עם מרפקים כפופים **מעט**, ובצעו את המתח בעזרת קפיצות.
ירידה איטית – טפסו בעזרת משהו גבוה, או קפצו אל החלק השני של התנועה (כשהסנטר מעל המוט) ורדו לאט.

8) אני לא יכול לבצע כפיפות מרפקים בעמידת ידיים

- 1) הנח את ברכיך על שולחן גבוה ובצע את התרגיל ככה שמשקלך נתמך על השולחן בהתאם לכושרך.
- 2) בצע עמידת ידיים כנגד קיר.

9) אין לי טבעות / אני לא יכול לבצע מקבילים (דיפ – Dip) על הטבעות

בצע 3 חזרות רגילות של מקבילים במקום.

10) אני לא יכול לבצע קפיצות כפולות / אין לי חבל.

- אם יש לך חבל ואתה לא יכול לבצע את התרגיל קפוצ קפיצות רגילות ביחס של 1:5. קפיצה כפולה אחת שווה לחמש רגילות.
- אם אין לך חבל אז אפשר לקפוצ עם הברכיים לחזה. קפיצה אחת שווה לקפיצה כפולה אחת.

11) במה אני יכול להחליף פשיטות גוף (נקראות גם "כפיפות גב")?

אפשר להחליף בתרגיל ה-"סופרמן". שוכבים על הבטן עם הידיים מתחת לסנטר ומרימים את החזה והרגליים באותו הזמן למשך 2 שניות. זוהי חזרה אחת.
אפשר גם להכניס את הרגליים מתחת לשולחן כבד ו"להניח" את הבטן על כסא ובכך לחקות את המכשיר הייעודי.

הפק"ל היומי

1) מה המדד לקרוספיט טוטאל (CFT)?

לינק:

<http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html#WOD6>

ראו טבלה בק"ג להלן.

2) מה הרעיון של ה- 1-1-1-1-1-1? זה באמת כל האימון?

כן, זה אכן כל האימון. הרעיון באימון הזה הוא להגיע למקסימום משקל שאתה יכול להרים בחזרה אחת. לכן האימון דורש חוסן מנטאלי ופיזי, וכמובן, טכניקה מצוינת. יש לבצע אימונים מסוג זה רק אחרי שאתם משוכנעים באיכות הטכניקה שלכם.

ציוד

1) היכן אני יכול להשיג חבל טיפוס?

בשביל לטפס כדאי לקנות חבל צהוב רגיל, כמו החבלים של תנועות הנוער. ניתן לקנות כאלו ברוב חנויות הבניין, יש לבקש מהמוכר חבל סיירים או חבל 8 רגיל ופשוט.

2) איך מכינים טבעות ביתיות?

<http://board.crossfit.com/showthread.php?t=12572>

3) הנחיות לבניית פלטפורמה להנפות (רלוונטי רק למי שיש לו צלחות קופצות – Bumper plates):

כאן: <http://www.mikesgym.org/articles/index.php?show=article§ionID=4&articleID=63>

וכאן: <http://board.crossfit.com/showthread.php?t=12812>

(4) מה לגבי נעלי ריצה? נעלי עבודה?

מתרגם:

נעלי ריצה כדאי לקנות בחנויות המקצועיות שבארצנו. חנות כזו תבדוק ותתאים לך נעל לפי מאפייני רגלך; קשת, קריסה, משקל וכד'...

חנויות מומלצות הן: טיים-טריאל, פרו ספורט, ברוקס (יבואנים), סוקוני (יבואנים), יוניק ספורט 966, אדידס (חנות ראשית) ועוד..

לגבי נעליים לעבודת משקולות, כעיקרון משתמשים בנעליים מוקשחות עם עקב מוגבה בהנפות השונות כולל "הנפות הכוח". מה הסיכוי למצוא נעליים כאלו בארץ? אפסי. אפשר זוג אולסטאר גבוהות, שטוחות וטובות. אפשר גם יחפים (!). אפשר עם סנדלים (!!!) לא טוב להתאמן אימון משקולות עם נעליים רכות (Air-Max למיניהן).