

ברוכים הבאים לנקודת הזינוק



המסלול מתחיל כאן.
המסלול עומד לרשותכם ללא תשלום,
בכל ימות השנה.

מסלול מעגלי 2.5 ק"מ | 15 תחנות אימון | ריצה על מצע רך

15 תחנות אימון לביצוע תרגילים רבים ומגוונים
המפתחים כוח, גמישות וסיבולת גופנית.

באפשרותכם להרכיב תכנית אימון אישית
לפני סוגי הפעילויות שמסומנות בצבעים שונים:



גמישות



כוח



סיבולת

הוראות בטיחות:
אם אינכם חשים בטוב, הפסיקו מיד את הפעילות.
העלייה למתקנים באחריות המשתמש בלבד.

ShapePark מבוסס על הקונספט של Vitaparcours שפותח בשווייץ, בשיתוף פעולה עם מומחים לרפואת ספורט

This fitness trail in Kfar Saba is in memory
of Steven Karger, Basel, Switzerland

The information boards and fitness stations were donated by
ISTRA TradeLink Ltd, Kfar Saba and Yvette and Thomas Karger, Basel, Switzerland

Construction and maintenance - Kfar Saba Economic Development Company
and the Municipality of Kfar Saba

המסלול הוקם לזכרו של סטיבן קרגר ז"ל, בול, שווייץ

שליט ההדרכה והמתקנים נתרמו על ידי איסטרא טריידלינק בע"מ, כפר סבא
ואיווט ותומס קרגר, בול, שווייץ

הקמה ותחזוקה - החברה הכלכלית לפיתוח כפר סבא ועיריית כפר סבא





1

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

גמישות

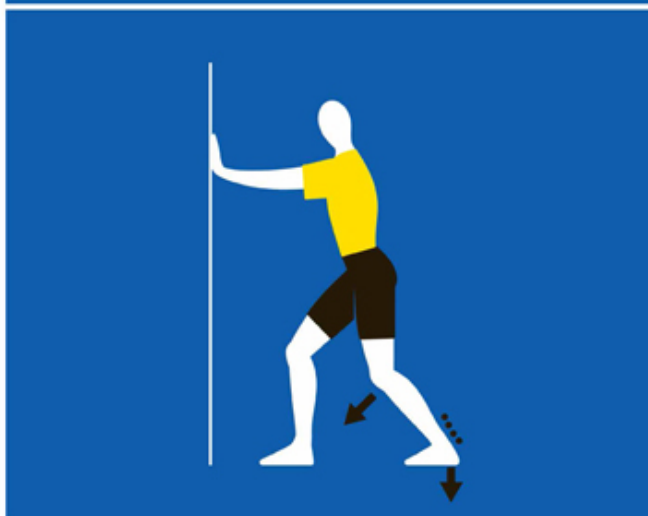
מתיחה לפני אימון:

עמדו כשרגל אחת מתוחה לאחור ורגל אחת כפופה לפנים במשך 10 שניות



גמישות

הגבירו את המתיחה באמצעות כיפוף מבוקר של הברך האחורית

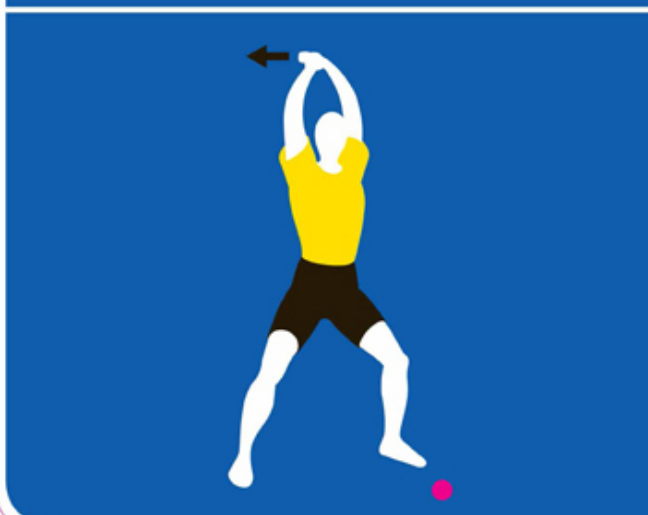


גמישות

עמדו בעמידת פיסוק וכופפו ברכיים

החזיקו את הידיים כפופות מעט מעל הראש ומשכו את הידיים בעדינות לאחור

שאפו ונשפו אוויר בחזקה



12 / 1 / hr

2

ISTRATradeLinkLtd


מסלול כושר גופני



גמישות

הניעו את הזרועות בכיוונים מנוגדים


10 חזרות לפחות



גמישות

נדנדת רגליים


10 חזרות לפחות



גמישות

ציירו שמיניות באוויר בזרועות ישרות ומקבילות


10 חזרות לפחות



גמישות

עברו לאט מכפיפה לעמידה על קצות האצבעות


10 חזרות לפחות



גמישות

הניעו את הזרועות לאחור, לאט ובגבהים שונים

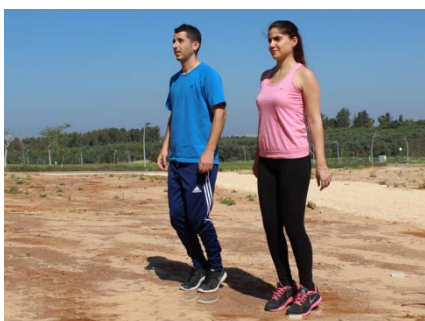
10 חזרות לפחות



גמישות

קפצו בשתי רגליים. פסקו או הצליבו רגליים בכל קפיצה

10 חזרות לפחות





3

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

מיומנות

קפצו בשתי רגליים על בול העץ. בכל קפיצה שמרו על שיווי משקל במשך 5 שניות על בול העץ. קפצו מטה בקלילות

(דרגת קושי גבוהה יותר: בצעו את התרגיל ברגל אחת)

חזרה אחת לפחות



כוח

קפיצות צפרדע

חזרה אחת לפחות



13/3/20



4

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

גמישות

היטלו על המתח
ונשמו נשימה
סדירה ושלווה

הישארו במצב זה
15 שניות לפחות



כוח

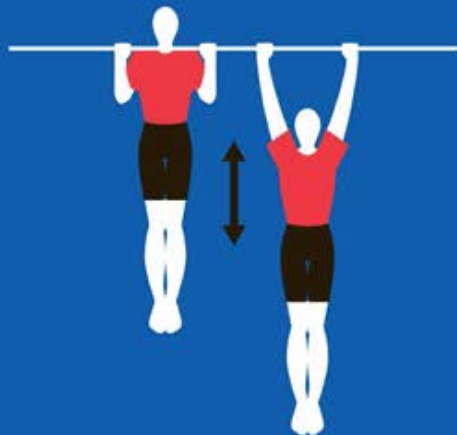
היטלו על המתח
בזרועות כפופות

הישארו במצב זה
5 שניות לפחות



כוח

עליות מתח
2 חזרות לפחות



13/4/20



5

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

גמישות



קמרו וקערו את הגב לסירוגין
10 חזרות לפחות

גמישות



הפנו ככל האפשר את פלג הגוף העליון פעם לימין ופעם לשמאל
10 חזרות לפחות לכל צד

גמישות



הטו את פלג הגוף העליון פעם לימין ופעם לשמאל
10 חזרות לפחות לכל צד

12/5/16



6

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

גמישות

הניעו את הרגליים במעגלים, בכיוון השעון ונגד כיוון השעון (על הרגליים לא לגעת ברצפה, ופלג הגוף העליון צריך להישאר יציב)

5 חזרות לפחות לכל כיוון



כוח

כופפו את הברכיים לפניכם ל-90 מעלות והטו אותן באיטיות באלכסון לימין ולשמאל

חזרה אחת לפחות לכל כיוון



12/6/16



7

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

כוח

סמיכה על המקבילים: הניפו את הרגליים בקלילות לפניכם ולאחור

2 חזרות לפחות

כוח

משכו את הגוף לכיוון המוט והרפו

5 חזרות לפחות

כוח

התקדמו על המקבילים במצב סמיכה

התקדמו פעם אחת לפחות לכל אורך המקבילים

12/7/16



8

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

סבולת

מדרגה:
עלו ורדו בזריזות
במשך דקה אחת
לפחות



כוח

עלו על בול העץ,
מתחו את הגוף,
רדו חזרה
לקרקע.
החליפו רגל
10 חזרות לפחות
בכל רגל



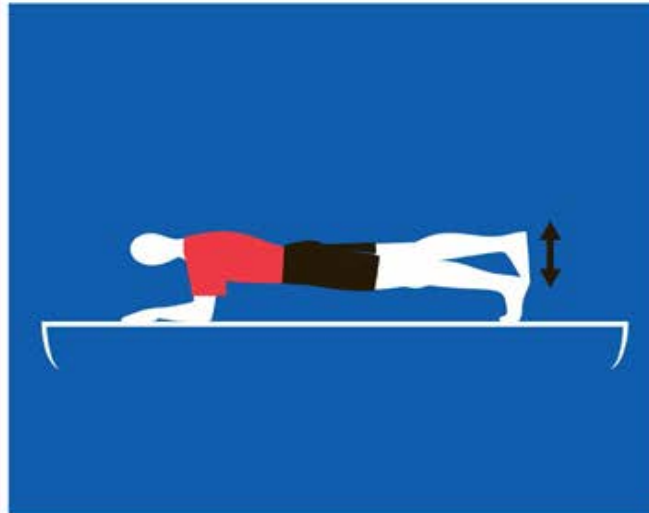
12/8/16



9

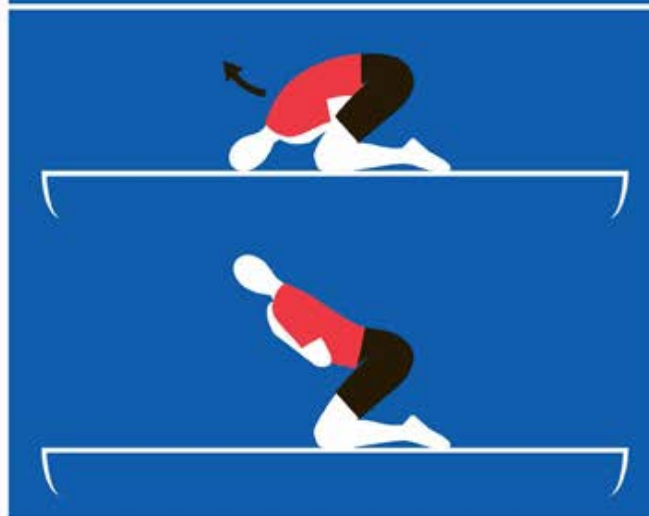
ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני



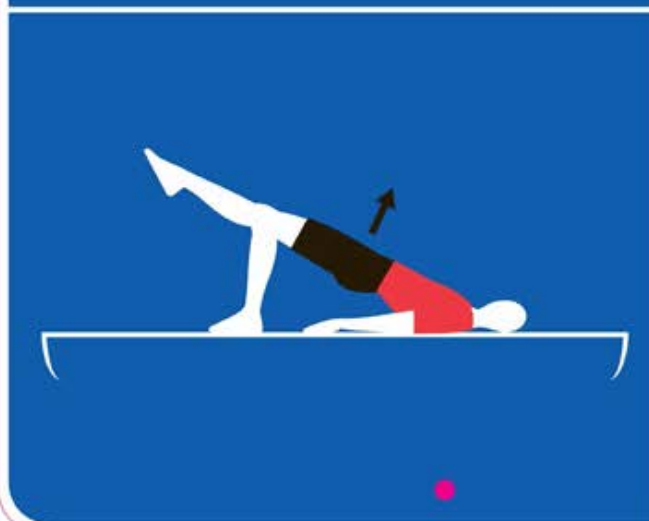
כוח

הרימו לסירוגין את רגל ימין ואת רגל שמאל
10 חזרות לפחות בכל רגל



כוח

זקפו וכופפו באטיות את פלג הגוף העליון
10 חזרות לפחות



כוח

הרימו את האגן לגובה מקסימלי, כשרגל אחת מתוחה לפניכם ואחת מונחת בכיפוף על הקרקע. החליפו רגליים
8 חזרות לפחות בכל רגל

12/9/20



10

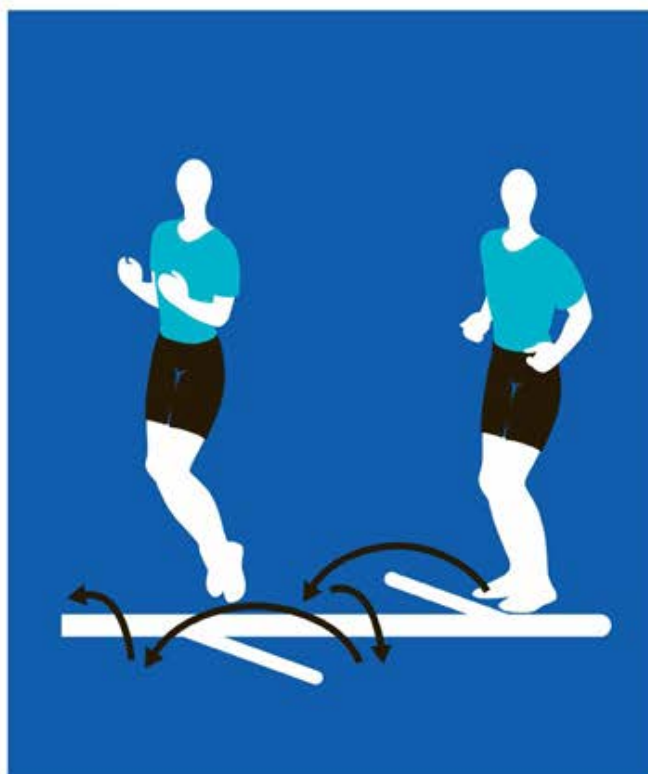
ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

סבולת

קפצו ברגליים
צמודות

3 חזרות לפחות
לכל אורך המכשיר



סבולת

קפצו מצד לצד

במשך דקה אחת
לפחות



12/10/16



11

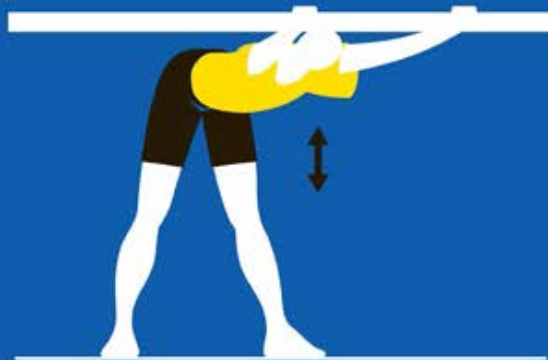
ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

גמישות

הניעו את הכתפיים קלות כלפי מטה

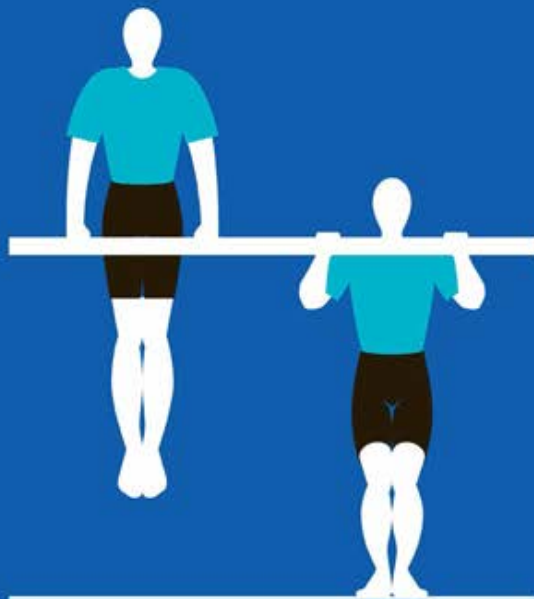
10 חזרות לפחות



סבולת

קפצו למצב סמיכה

10 חזרות לפחות



12/11/16



12

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

כוח

שכיבות סמיכה
(אפשר לכוון את
גובה המוט
בהתאם לדרגת
הקושי הרצויה)

5 חזרות לפחות



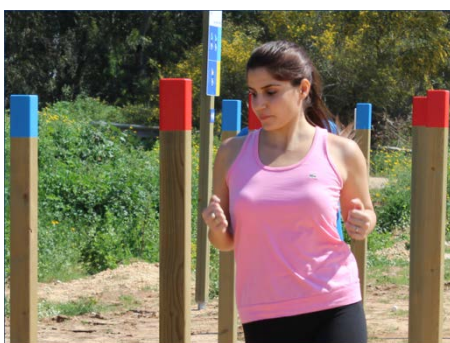
כוח

שכיבות סמיכה
לאחור
(יש לכוון את
המוט לשלב
הגבוה ביותר)

5 חזרות לפחות



12 / 12 / 16



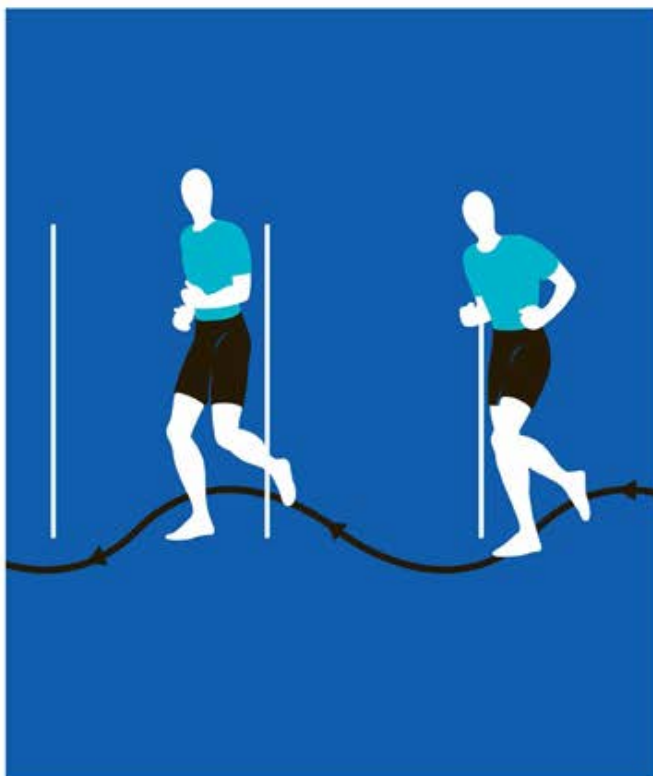
13

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

סבולת

ריצת סלאלום
3 חזרות לפחות



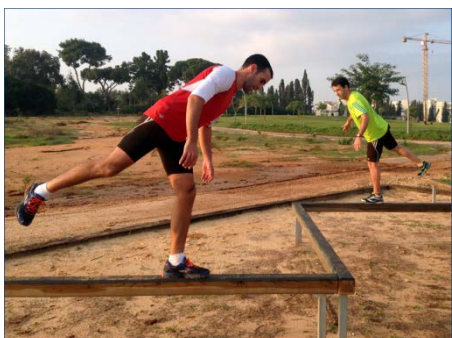
מיומנות

הקיפו את כל
אחד מהמוטות

חזרה אחת
לפחות



12/13/14



14

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

מיומנות

צעדו על המוט
מקצה לקצה
וחזרו בהליכה
לאחור תוך
שמירה על שיווי
המשקל

חזרה אחת
לפחות



מיומנות

עמדו על רגל
אחת כשהגב
מוטה לפנים
(מקביל לקרקע)
ורגל אחת ישרה
באוויר. שמרו על
שיווי המשקל

הישארו במצב זה
5 שניות לפחות
בכל רגל



12/14/16

15

ISTRATradeLinkLtd

מסלול כושר גופני

מיומנות

מתיחה בסוף
אימון:

בצעו את תרגילי
המתיחה בהתאם
לשש התמונות
בשלט זה

בכל תרגיל
מתחו ככל
האפשר לכל
כיוון והחזיקו כל
מתיחה
במשך 15 שניות
לפחות

שאפו ונשפו אוויר
בחזקה



12/152/he

12/151/he



מסלול כושר גופני

ברוכים הבאים לנקודת הסיום!

תצרוכת הקלוריות במסלול זה (ללא התרגילים) היא:

בהליכה: 120 קלוריות

בריצה: 160 קלוריות

מדדי הזמן הבאים יכולים לתת לכם אינדיקציה על הסבולת שלכם (זמן ריצה נטו, ללא תרגילים).

ממוצעת	טובה	מצוינת	גיל	
14 דקות	12 דקות	10 דקות	עד 25	גבר
15 דקות	13 דקות	12 דקות	50-25	
17 דקות	15 דקות	13 דקות	מעל 50	
ממוצעת	טובה	מצוינת	גיל	
16 דקות	14 דקות	12 דקות	עד 25	אישה
17 דקות	15 דקות	13 דקות	50-25	
20 דקות	17 דקות	15 דקות	מעל 50	

אנו מאחלים לכם חזרה בטוחה הביתה ומקווים לראותכם שוב בקרוב!

