

כיצד להתחיל?

בדוק את סדר יומך ומצא את הזמן הפחמים והנח לך ביותר להתעמל.
ומן זה הצור שיעור קבוע בכל יום.

הינה כמה זמנים מציעים:

- לפני ארוחת הבוקר
- שעות הבוקר או אחר הצהריים המאוחרות (במקום עבודתך).
- בערב לפני לכתך לישון.
- אחרי שעת הבידוד הרגילה שלך.

הינה הזמן שתבחר אשר יהיה — **התחל היום.**

קצב ההתקדמות המקסימלי בלוח 1 לפי הגיל

- מתעמלים עד גיל 20, לפחות יום אחד בכל רמה.
- מתעמלים בגיל 20 — 29, לפחות 2 ימים בכל רמה.
- מתעמלים בגיל 30 — 39, לפחות 4 ימים בכל רמה.
- מתעמלים בגיל 40 — 49, לפחות 7 ימים בכל רמה.
- מתעמלים בגיל 50 — 59, לפחות 8 ימים בכל רמה.
- מתעמלים מעל לגיל 60, לפחות 10 ימים בכל רמה.

(אם חש אתה ששרידוך התכווצו או שהם כואבים, או אם נשימתך קצרה
כעת ביצוע התרגילים, האט את קצב התקדמותך. דבר זה חשוב במיוחד לבני
קבוצת הגיל הנבחרת יותר).

אזהרה

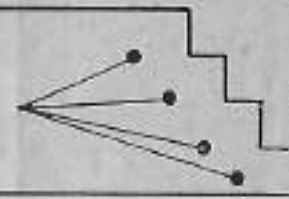
גם אם אתה מרגיש שהונך יכול להתחיל ברמה גבוהה יותר ולהתקדם
בקצב מזורז יותר מן המצויין — **אל תעשה זאת** — התחל מתחילתו של לוח 1
והתקדם רמה אחרי רמה.

כדי להגיע לתוצאות הטובות ביותר מתרגילי ה-5 אס עליך להתעמל
בסדירות. זכור, הזמן העשיר לקחת לך להגיע לרמה המומלצת עבורך, עלול
להיות 6, 8, 10 חודשים, אך בשתיים לרמה המבוקשת, הודקס ל-3 ימי
אימון בשבוע בלבד כדי לשמור על רמתך.

אם מאיזו סיבה שהיא (מחלה וכד') הינך מססוק את סדירות התרגילים
ולאחר זמן ברצינות לחזור ולהתחיל מחדש, **אל תתחיל** באותה רמה בה היית
לפני ההפסקה.

חזור מספר רמות לאחור — עד שהמצא את זו שאחך יכול לבצע ללא
מאמץ. לאחר תקופה של חוסר פעילות הצולת על חודשיים, או חודש אחד
כתוצאה ממחלת רצוי שתחיל מלוח 1.

איך להתקדם



1 לוח
התקדם בכל השלבים
של לוח 1
לפני שישלבו לוח 2

התחל ברמה הנמוכה ביותר של לוח 1 (1), בצע כל התרגיל בזמן
תקצוב לו, או את כל 6 התרגילים ב-11 דקות. ענה לרמה 2 בלוח 1 רק לאחר
שאתה יכול לבצע את כל התנועות הנדרשות ברמה זו ב-11 דקות. המשך
להתקדם בדרך זו עד שתוכל ללא אחר תדרושות שברמה 12 ב-11 דקות.
ענה התל ברמה 13 בתחילתו של לוח 3 והמשך בדרך זו לרמות האחרות
וכך מלווה ללוח עד שתגיע לרמה המתאימה לנוכך, כמו שהיא
בופיעה בלוח להלן.

גיל	רמה	לוח	גיל	רמה	לוח
6 שנים	8	1	30 — 34 שנים	40	4
7 שנים	11	1	35 — 39 שנים	32	3
8 שנים	13	2	40 — 44 שנים	29	3
9 שנים	16	2	45 — 49 שנים	24	2
10 שנים	19	2	50 — 60 שנים	18	2
11 שנים	22	2	מטייסים		
12 שנים	27	3	עד 25 שנים	57	5
13 שנים	30	3	25 — 29 שנים	51	5
14 שנים	33	3	30 — 34 שנים	44	4
15 שנים	37	4	35 — 39 שנים	40	4
16 — 17 שנים	42	4	40 — 44 שנים	36	3
18 — 19 שנים	53	5	45 — 49 שנים	32	3
20 — 29 שנים	48	4			

תדרושים **מטייסים** הן נבחרת ייחודי מאחר והשיבות הכושר הנמוכי
לפעלי מקצוע זה היוניות ביותר.

לוח 1



תרגיל 1



תרגיל 2



תרגיל 3



תרגיל 4



תרגיל 5

לוח 1 לוח הישגים — בהתאם לנושרך

הליכה מ' 1600	ריצה מ' 800	תרגיל 5	תרגיל 4	תרגיל 3	תרגיל 2	תרגיל 1	—
—	—	—	—	—	—	—	מספר דקות לכל תרגיל
במקום תרגיל 5	במקום תרגיל 5	6 דקה	1 דקה	1 דקה	1 דקה	2 דקה	מספר פעמים לביצוע בזמן הנדרש
בדקות	בדקות	בדקות	בדקות	בדקות	בדקות	בדקות	בדקות
17	5½	400	13	22	18	20	12
17	5½	375	12	20	17	18	11
17	5½	335	11	18	15	16	10
18	6	320	9	16	13	14	9
18	6	305	8	14	12	12	8
18	6	280	7	12	11	10	7
19	6½	260	6	10	9	8	6
19	6½	235	5	9	8	7	5
19	6½	205	4	8	7	6	4
20	7	175	3	6	5	4	3
21	7½	145	3	5	4	3	2
21	8	100	2	4	3	2	1
							דקה

קבוצת הגיל ומטרת הרמה המתאימה לה: (ראו עמ' 35).

גילאי 6 שנים — רמתם 8

גילאי 7 שנים — רמתם 12

תרגיל 1



עמדת המוצא : עמידת מישוק, הידיים מורמות למעלה.
 התרגיל : כפוף גוף לפנים והשתדל להגיע באצבעות ידך לריצפת הודקה בתרמת ידיים למעלה.
 — אל תאמץ יתר על המידה לשמור על ברכיים ישרות.

תרגיל 2



עמדת המוצא : שכובת פרקדן (על הגב) כשהרגליים משוקות קמעה (כדמו ס"מ) והידיים לצדדי הגוף.
 התרגיל : הרם ראשך וכתפיד מן הריצפה עד שתופה לראות את עקבך. חזור לשכובת פרקדן.

תרגיל 3



עמדת המוצא : שכובת אפיים (על הבטן) כשפוסת ידך מתחת לירכיים.
 התרגיל : הרם ראשך והגל אחת, חזור על תנועה זו ברגל שנייה.
 — הקפד שתחזיק רגלך ישרה בברך. על הדרך מורמת להתרחק מפיסת חדר עליה נחה טורם לבן.
 — הספירה נעשית לכל הרמת רגל שמאל.

תרגיל 4

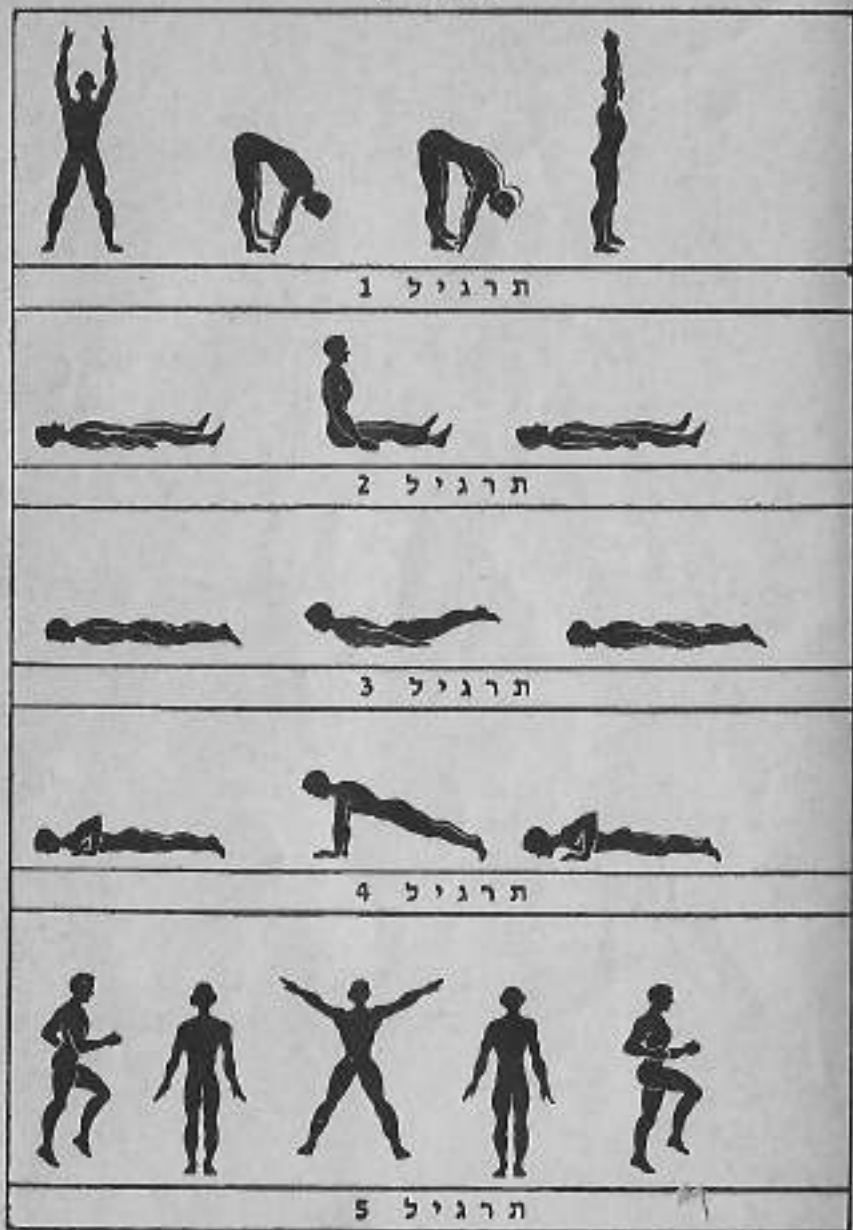


עמדת המוצא : שכובת אפיים, כמות הידיים מונחות על הריצפת ליד הכתפיים.
 התרגיל : פשוט את מרפקיך והרם את גורך מן הריצפה. הברכיים נשארות על הריצפה. כפוף מרפקיך וחזור לשכובת אפיים.
 — הגוף נשאר ישר, מן הברכיים עד הראש. הידיים ישרות, החזת חזור ויגיע בריצפה עם סיום התנועה.

תרגיל 5



עמדת המוצא : עמידה ישרה.
 התרגיל : ריצה במקום (הספירה נעשית לכל מגע רגל שמאל בריצפה). הרם פיסות רגליך כ-10 ס"מ מהריצפה.
 לאחר כל 75 צעדי ריצה בצע 10 ניתורים מוסוע. חזור על התרגיל בסדר זה כמספר הפעמים הנדרש.
 ניתורי מוסוע : עמוד בעמידת פסיעה (רגל ימין ויד שמאל לפניך) : נחך ותחלה את מצבן של הידיים ושל הרגליים, תורועות עולות עד לגובה הכתפיים.



הליכה מ' 3200	ריצה מ' 1600	הרגיל 5	הרגיל 4	הרגיל 3	הרגיל 2	הרגיל 1	מספר דקות לכל הרגיל
—	—	—	—	—	—	—	←
במקום הרגיל 5	במקום הרגיל 5	6 דקות	1 דקה	1 דקה	1 דקה	2 דקות	
מספר פעמים לביצוע בזמן הנדרש							
בדקות							
30	9	500	20	33	23	30	24
31	9	485	19	31	21	29	23
32	9	470	18	29	20	28	22
33	9½	455	17	27	18	26	21
33	9½	445	16	25	17	24	20
33	9½	440	15	23	16	22	19
34	10	425	14	21	15	20	18
34	10	410	13	19	14	19	17
34	10	395	12	17	13	18	16
35	10½	380	11	15	12	16	15
35	10½	360	10	14	11	15	14
35	10½	335	9	13	10	14	13
							4 דקה

קבוצת תגיל ומסרת הרמה המתאימה לה: (ראה עמ' 35).

גילאי 8 שנים - רמתם 13
 גילאי 9 שנים - רמתם 16
 גילאי 10 שנים - רמתם 19
 גילאי 11 שנים - רמתם 22
 גילאי 12-14 שנה - רמתם 24
 גילאי 15-18 שנה - רמתם 18

תרגיל 1



עמדת המוצא : עמידת פישוק הידיום מורמת למעלה.
 התרגיל : כפוף גוף לפניו בכיוון אחד; הודקה בהרמת ידיום למעלה.

תרגיל 2



עמדת המוצא : שכובת סרקדו כשהרגליים פשויות שמעה (15 ס"מ לערך) הידיום לצדי הגוף.
 התרגיל : התרומם לישובה שלמה תזור לשכובת סרקדו.
 — הרגליים ישרות וצמודות לריצפה, אתה יכול גם לתנוך אותו מתחת לספת או לביסא.

תרגיל 3



עמדת המוצא : שכובת אפיים, מיסות הידיום מתחת לירכיים.
 התרגיל : הרם ראשו כתפיים ושתי הרגליים מהריצפה.
 — שמור על רגליים ישרות והקפד שהירכיים תהרזקנה מיסות הידיום.

תרגיל 4



עמדת המוצא : שכובת אפיים, כפות הידיום מונחות על הריצפה ליד הכתפיים.

התרגיל : פשוט את סרקדך והרם אח גופך הישה למצב של שכובת סמיכה קדמית (כמצב זה רק אצבעות הרגליים ומפרות הידיום נוגעות בריצפה).
 — תנועה אחת מישלמת כאשר תזור חזור ומונע בריצפה. לאחר כפיפת המסרקום.

תרגיל 5



עמדת המוצא : עמידה ישרה.

התרגיל : ריצה במקום (הספורה נעשית לכל מנע רגל שמאל בריצפה), רוץ במימס בהרמת מיסות הרגליים כ"מ 10 ס"מ מהריצפה. לאחר כל 75 צעדי ריצה, בצע 10 ניתורי פישוק בתנופת ידיום לצדדים, חזור על התרגיל מסדר זה כמספר הפעמים הנדרש.

ניתורי פישוק : מעמידה ישרה הידיום לצדי הגוף, נתר לעמידת פישוק בהרמת הידיום לצדדים (מעט מעל לגובה הכתפיים), נתר חזור לעמידה ישרה.
 — הקפד על ידיום ישרות.

לוח הישגים - בהתאם לכושרך

הליכת מ' 3200	ריצה מ' 1600	תרגיל 5	תרגיל 4	תרגיל 3	תרגיל 2	תרגיל 1	מספר פעמים לבצוע ביום הנדרש
—	—	—	—	—	—	—	—
במקום תרגיל 5	במקום תרגיל 5	6 דקה	1 דקה	1 דקה	1 דקה	2 דקות	מספר דקות לכל תרגיל
ברקות	ברקות	550	24	47	32	30	36
25	8	540	22	45	31	30	35
25	8	525	21	43	30	30	34
26	8½	510	20	41	28	28	33
26	8½	500	19	39	27	28	32
26	8½	490	18	37	26	28	31
27	8½	480	17	35	25	26	30
27	8½	465	17	34	24	26	29
27	8½	450	16	33	23	26	28
28	8½	430	15	31	22	24	27
28	8½	415	15	30	21	24	26
29	8½	400	15	29	20	24	25
							רמה

קבוצת הניל ומטרת הרמה המתאימה לה: (ראה עמ' 35).

גילאי 12 שנים - רמתם 27
 גילאי 13 שנים - רמתם 30
 גילאי 14 שנים - רמתם 33
 טריים: 40-44 שנה - רמתם 36
 גילאי 35 - 39 שנה - רמתם 32
 גילאי 40 - 44 שנה - רמתם 29
 45 - 49 שנה - רמתם 32

1 תרגיל 1

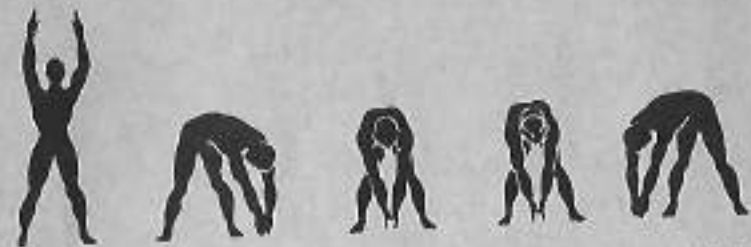
2 תרגיל 2

3 תרגיל 3

4 תרגיל 4

5 תרגיל 5

תרגיל 1



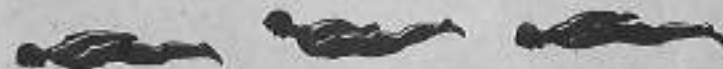
עמדת המוצא : עמידת פישוק, ידיים מורמות למעלה.
התרגיל : כפוף גוף לזווית של 90 מעלות, כפוף מעל לרגל השמאלית ימין 15 ס"מ מחוצה לה. כפוף לפנים בין הרגליים, כוון, כפוף מעל לרגל הימנית ומ"מ 15 ס"מ מחוצה לה. תודקה בהרמת ידיים למעלה.
 — חזור על התרגיל במספר הפעמים הנדרש, החלף את כיוון התנועה לאחר שביצעת מספר הפעמים.

תרגיל 2



עמדת המוצא : שכובת פרקדו, הרגליים פשוטות קטעה (15 ס"מ לערך), ידיים שלובות לצדן.
התרגיל : התרומם לשיבה שלמה.
 — הקפד שתהיינה כפות הרגליים נחות כל הזמן על הריצפה. אפשר לחמוך אותן בסטה או בכיסא.

תרגיל 3



עמדת המוצא : שכובת אסיים, ידיים שלובות מאחורי הגב.
התרגיל : הרם ראשך, כתפך והגליך מהריצפה, בו בזמן הרם הגליך גבוה ככל האפשר.
 — הקפד שרגליך תהיינה ישרות. הרם הרגליים והידיים בבת אחת מן הריצפה.

תרגיל 4



עמדת המוצא : שכובת אסיים, כפות הידיים מונחות על הריצפה ליד הכתפיים.

התרגיל : הגע סנטרך לריצפה, הגע מצדך לריצפה מאחורי הידיים, הרם מותניך תוך כדי יישור הידיים עד שתגיע למצב של זווית בין הגו והרגליים, חזור לשכובת.

— יש בתרגיל זה שלוש תנועות ברורות — סנטר, מצח וידיים, אל תבצע תרגיל זה בתנועה אחת שיטפת.

תרגיל 5



עמדת המוצא : עמידה ישרה.

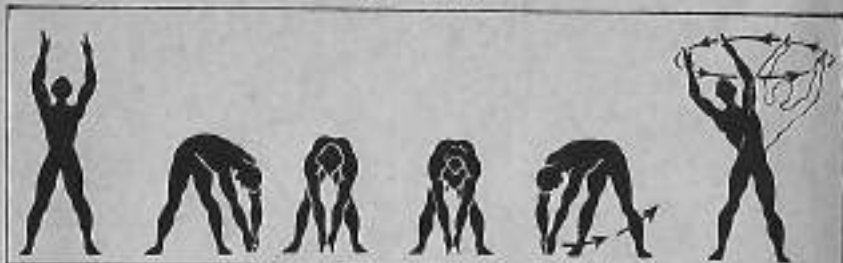
התרגיל : ריצה במקום (הספירה נעשית לכל מנע רגל שמאל בריצפה).
 ריץ במקום בהרמת פיסות הרגליים כ"מ 10 ס"מ מהריצפה.
 לאחר כל 75 צעדי ריצה, בצע 10 כריעות ברכיים קלות.
 חזור על התרגיל בסדר זה במספר הפעמים הנדרש.

כריעה קלה : מעמידה ישרה כשהידיים למותניים, כפוף את ברכיך כך שתיווצר זווית של 110 מעלות בין השוק והירך. אל תכפוף ברכיך יתר על המידה.

— פשוט ברכיך בהרמת העקבים מן הריצפה; חזור לעמידה ישרה בתרגיל זה תגב ישר ותגור זקוף.

חלוקת	ריצת	הרגיל	הרגיל	הרגיל	הרגיל	הרגיל	
מ' 3200	מ' 1600	5	4	3	2	1	—
מספר	מספר	6	1	1	1	2	מספר דקות לכל הרגיל
מספר	מספר	דקות	דקה	דקה	דקה	דקות	
5	5						
מספר פעמים לביצוע ביום החדש							
בדקות							
19	7	400	42	50	22	30	48
19	7	395	40	49	22	30	47
19	7	390	37	49	22	30	46
20	7½	380	34	47	21	28	45
20	7½	375	32	46	21	28	44
20	7½	365	30	46	21	28	43
21	7½	355	28	44	19	26	42
21	7½	345	26	43	19	26	41
21	7½	335	24	43	19	26	40
23	7½	325	21	41	18	24	39
23	7½	315	19	40	18	24	38
23	7½	300	17	40	18	24	37
							4 רמה

קבוצת הרגיל ומטרת הרמה המתאימה לה: (ראה עמ' 35).
 גילאי 15 שנים - רמתם 37
 גילאי 16-17 שנה - רמתם 42
 גילאי 18-20 שנה - רמתם 48
 גילאי 21-25 שנה - רמתם 40
 גילאי 26-30 שנה - רמתם 40
 גילאי 31-35 שנה - רמתם 44



תרגיל 1



תרגיל 2



תרגיל 3



תרגיל 4



תרגיל 5

תרגיל 1



עמדת המוצא : עמידה פשוטה ידיים למעלה.
התרגיל : כפיף גוף באלכסון לפניו מחוץ לרגל שמאל, כפוף בין הרגליים, כפיף באלכסון מחוץ לרגל ימין, הודקה וכפיף גוף מקרות לאחור בתנועת סיבוב.
 — חזור על התרגיל כמספר הפעמים הנדרש. החלף את כיוון התנועה לאחר מחצית מספר הפעמים.
 — הידיים מציירות מעגל שלם תוך כפיפת גוף לאחור, אל תנוים בכפיפת הגוף לאחורו.

תרגיל 2



עמדת המוצא : שכובה פרקדן, הרגליים ישרות וצמודות, הידיים מורמות למעלה וישרות.
התרגיל : התרומם לשיבה ומיד כפוף גוף לפניו בנביעת הידיים כאצבעות הרגליים הקפד על ידיים ורגליים ישרות. אפשר להמוך את הרגליים בספה או בכיסא.
 — הקפד שהזרועות תיגענה באוזניים במשך כל התרגיל.

תרגיל 3



עמדת המוצא : שכובה אפיים, הידיים פשוטות לצדדים.
התרגיל : הרם ראשך, כתפך, וידך חוזר מן הריצפה. בו כומן הרם רגליך גבוה ככול האפשר.
 — הקפד על רגליים ישרות. הרם הרגליים והזות בבת אחת מן הריצפה.

תרגיל 4

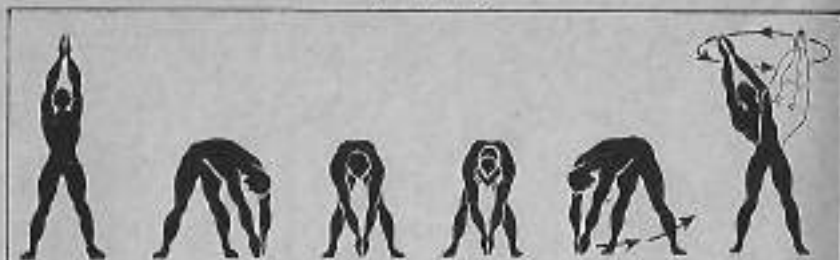


עמדת המוצא : שכובה אפיים, כפות הידיים מונחות על הריצפה במרחק של 30 ס"מ מן האוזניים, בקו אחד עם הראש.
התרגיל : פשוט מרפקים והרם גופך לשכיבת סמיכה קדמית. חזור לשכיבה.
 — הרם גופך כשהוא ישר מן העקבים ועד לראש.

תרגיל 5



עמדת המוצא : עמידה ישרה.
התרגיל : ריצה במקום (הספירה נעשית לכל מגע רגל שמאל בריצפה). הרם מרכזיך עד לגובה המותניים.
 לאחר כל 75 צעדי ריצה בצע 10 חצאי קפיצות בריצה. חזור על התרגיל בסדר זה כמספר הפעמים הנדרש.
חצאי קפיצות בריצה : מעמידה ישרה קפוץ למצב של חצי-כריעה כשהידיים לצדי הרוף, הנב ישר. הרגליים בפגיעה קלה. מכאן נתר לאוויר וישר גופך. לפני הנחתה החלף רגליים וחזור לנחתה חצי עמוקה.



תרגיל 1



תרגיל 2



תרגיל 3



תרגיל 4



תרגיל 5

רצת 1600 מ'	תרגיל 5	תרגיל 4	תרגיל 3	תרגיל 2	תרגיל 1	מספר דקות לכל תרגיל
—	—	—	—	—	—	—
במקום תרגיל 5	6 דקה	1 דקה	1 דקה	1 דקה	2 דקות	מספר פעמים לביצוע ביום החדש
בדקה	60	44	50	40	30	60
6 : 00	500	44	50	40	30	59
6 : 06	485	43	49	39	30	58
6 : 09	475	42	48	38	30	57
6 : 12	465	40	47	36	28	56
6 : 15	455	39	46	35	28	55
6 : 21	445	38	45	34	28	54
6 : 27	435	36	44	32	26	53
6 : 33	420	35	43	31	26	52
6 : 39	410	34	42	30	26	51
6 : 45	400	32	41	28	24	50
6 : 51	385	31	40	27	24	49
7 : 00	375	30	39	26	24	רטה

קבוצת תגיל ומטרת הרמה המתאימה לה: (ראח עמי 35).

גילאי 18 — 25 שנה רמתם 53

גילאים: סוחת לגיל 25 — רמתם 57

25 — 29 שנה — רמתם 51

תרגיל 1



עמדת המוצא : עמידה ישרת, ידים מורמות למעלה, כשהכפות נוגעות זו בזו.

התרגיל : כרוך גוף באלכסון לפנים מחרץ לרגל שמאל, כשרף בין הרגליים כרוך פעם אחת, כפוף באלכסון מחרץ לרגל ימין, חזקה בתנועת סיבוב ובכפיפת גוף קלה לאחור. — חזור על התרגיל במספר הפעמים הנדרש. החלף את כיוון התנועה לאחר מחצית מספר הפעמים.

תרגיל 2



עמדת המוצא : שכיבת פרקדן, ידים שלובות לצורתן.

התרגיל : התרומם לישיבה בכפיפת ברכיים ותרמתו יבהסנייה גו להנעת מרפק ימין בברך שמאל. — בכל קימה לישיבה, החלף את כיוון התפנייה. — על פיסות הרגליים להיות משל לפני הריצפה בעת הקימה.

תרגיל 3



עמדת המוצא : שכיבת אפיים, הידיים פשוטות למעלה.

התרגיל : תרם ידיים, ראש, חזה ורגליים גבוה ככל האפשר. — חקפו על רגליים וידיים ישרות. הזזה והירכיים נמצאים מעל לפני הריצפה.

תרגיל 4



עמדת המוצא : שכיבת אפיים, כפות הידיים מונחות על הריצפה ליד הכתפיים.

התרגיל : דחוף גופך בחוזקה מן הריצפה, מחא כפיים באוויר וחזור לשכיבת אפיים.

— על הגוף להיות ישר מעקב ועד ראש. את המחזאה יש לשמוע.

תרגיל 5



עמדת המוצא : עמידה ישרת.

התרגיל : ריצה במקום (הספירה נעשית לכל מגע רגל שמאל בריצפה). הרים ברכיך עד לגובה המותניים.

לאחר כל 75 צעדי ריצה בצע 10 ניתורים בפישוק רגליים באוויר.

חזור על התרגיל בסדר זה במספר הפעמים הנדרש.

ניתורים בפישוק וצלייזים באוויר : מעמידה ישרת, כפוף ברכיך קלות כשהידיים נחות על הברכיים. נהר כלפי מעלה, ששק רגליך והנף יודך באלכסון כלפי מעלה, עם הנחיתה חזור לעמידה ישרת. הנחיתה היא ברגליים צמודות.

הרים יודך לגובה וראש, ששק רגליך מעבר לרוחב הכתפיים.