

# השבוע הכפר



כתובת המערכת: hashavuabakfar@gmail.com

ועד מקומי בית יצחק - שער חפר

כתובת הוועד - vaadmekomi@beit-yitzhak.org.il

איליון מס' 1081 יום שישי, א' באדר תשצ"ח, 16 בפברואר 2018

## עדלאידע 2018

רשמו ביומנים! שבת, 3.3.2018 בשעה 10:00

והפעם, עדלאידע בנושא.....

"הכי ישראלי" במלאת 70 למדינה

הקדימו להירשם לאחת מחמש הקטגוריות הבאות:

1. גני ילדים
  2. כיתות א'-ג'
  3. כיתות ד'-ו'
  4. כיתות ז'-י"ב
  5. חיילים/בוגרים/משפחות
- נבקש מכל קבוצה למנות נציג אחראי ולעדכן בהקדם את מלי בוועד על נושא העגלה הנבחר.

**תאריך אחרון להרשמה לעדלאידע: יום שלישי 27.2**  
**ההרשמה במשרדי הוועד**

### שיפוט:

כבכל שנה, כל קבוצה תיבחן ע"פ הקריטריונים הבאים:  
\* מקוריות \* מורל \* נראות העגלה והמשתתפים \* הכנה עצמית של התלבושות והמיצגים  
\* צל"ש מיוחד יחולק לאחת העגלות בכל קטגוריה על השקעה יוצאת דופן באחד מהקריטריונים של השיפוט.

\* לרשימת העגלות הפנויות יש להתעניין במשרד הוועד.

**התחילו לחשוב על רעיונות מקוריים ולהתכונן...**

צוות העדלאידע





## חוגגים 70

החזרות למופע יום העצמאות התחילו, בבקשה עזרו לכולנו להצליח. היענות, אכפתיות והשתתפות יהיו המפתח להצלחה.

בבקשה, חפשו במחסן/בבוידם - עדיין חסרות מזוודות של פעם.

אנו זקוקים גם לתלבושות: למי ששמר ומוכן להעביר לנו חליפות מחוייטות, חצאיות וז'קטים לנשים, חליפות מחוייטות לגברים, בגדי חאקי,

כובעי ברט לנשים ולגברים, כובעי נשים של שנות החמישים, מדים צבאיים של בנות ובנים וחולצות משובצות מכל הזמנים, בגדים של שנות ה-70: שמלות ערב, מכנסים מתרחבים, חולצות בטו.

חולצות פרחוניות עם כריות, מעילים, נעלי פלטפורמה לנשים וגברים.

אלו המעוניינים לקבל בחזרה את התלבושות בתום החגיגות, מתבקשים לסמן על גבי הבגד שם מלא, ולמסור במשרד הוועד לידי ליאת או מלי.

תודה על שיתוף הפעולה, צוות החג



## לרגל יום האישה הבינלאומי ערב לנשים בלבד

שלישי 6.3.18 | 19:30 | בית התרבות בית יצחק

בתכנית:

19:30 יריד עסקים מקומיים של נשות העמק - מוזמנות להכיר את העסקים הקרובים אליכן.

בעלות עסקים המעוניינות להשתתף ביריד יפנו לחני מטרני-שפיגל -052-3843951 עד 25.2.18

### 20:30 ההצגה 'הרוקמת'

אחרי 50 שנה בהן העלתה אבק בבוידעם שכוח, מתעוררת לתחיה מכונת הדפסי רקמה עתיקה ומספרת את סיפור חייה של אישה אמיצה שחיה במאה הקודמת. סיפורה האמיתי של בריינה, אשר מחליטה לפלס דרכה ולעלות לארץ ישראל בין שתי מלחמות עולם, כשבליבה חלום חצי ממומש על עולם הרקמה וגעגועים עזים למשפחתה ולעיר הולדתה. סיפור משפחתי מרגש עד דמעות נרקם על הבמה בחוטי רקמה ובאמצעות מכונה עתיקה להדפסי רקמה. תיאטרון סיפור וחפצים מלא קסם.

מחיר: 40 ₪ כולל קפה וכיבוד קל

הרשמה באתר המועצה [www.hefer.org.il](http://www.hefer.org.il)





# נוער בית יצחק



בערב שישי הגיעו שכבות ד'-ה' לסניף. הקמנו מאהל, צלינו מרשמלו על מדורה ונשארנו ערים כמעט עד הבוקר... למחרת, בשבת, אחרי קיפול וארוחת בוקר הצטרפו כל חניכי הסניף והצוות לטיול בשדות המערביים של המושב. בדרך עצרנו לשחק דגליים. בסיום, אחרי ששיחקו במספר תחנות של שיתוף פעולה ולמדנו כפיתות, קינחנו עם פיתות על הסאג' ותה מתוק. תודה לאבלין וישראל עופר - שאפשרו לנו לרוץ ולהשתולל במשחק דגליים סוער במטע הפקאנים שלהם!



רוצים לראות איך היה לנו? סרקו את קוד הQR לנייד!  
(הורידו אפליקציה לסריקת QR CODE)

לפני הטיול, בבוקר שישי, נפגשו הורי השכב"ג להרצאה בנושא 'כלים לתקשורת, זיהוי חרדות ומצוקות בבני נוער'. בהמשך הבוקר חניכי השכב"ג שמעו הרצאה בנושא 'חרדות בגיל ההתבגרות'.

פורים: העדלאידע מתקרבת!! ביום שלישי הקרוב (20.3) יבחרו החניכים נושאים לעגלות ובתאריך 27.3 במקום פעולה יקימו החניכים את עגלות. המדריכים הינם בגדר מלווים/עוזרים בלבד והאחריות על תכנון ובניית העגלות הינה של ההורים! הנושא השנה: "הכי ישראלי".  
**מזכירה כי העגלות הן של הילדים ולא של ההורים ולכן... תנו להם לחוות את העשייה! לבחור נושא, להכין לבד רשימות ציוד, לתכנן, לבנות, להרכיב ולהכין את התפאורות והתחפושות! היו שם לסייע ולכוון - אך לא כדי להכין בשבילם... מקום ראשון חשוב - אך התהליך לא פחות מכך!**

שביל אחריות קהילתית הגיע לסיומו, במסגרת הפעולות ביצעה כל שכבה פרוייקט אשר היווה תוצר של השביל.

**אנו פותחים את שביל פסח - אשר בסיומו טיול פסח!!!**

טיול פסח 25.3-27

טיול פסח הינו המפעל השני של השכבה הצעירה בשנת הפעילות והוא מהווה אבן דרך משמעותית בהתפתחות הקבוצה והסניף. טיול פסח מהווה חוויה ייחודית לסניפים גם בשל התכנים העוברים בו וגם בשל אורך ומאפייני הטיול. השנה נטייל באזור מדבר יהודה (לינה בחניון מצדה מזרח). הטיול הוא לכיתות ד'-ח' כאשר השכב"ג טי"ב יוצאים כצוות.

## תאריכים קרובים

20.2 פעולה

23.2 פעילות העשרה לשכב"ג - "החוויה המתגלגלת"

27.2 בניית עגלות לעדלאידע

3.3 עדלאידע במושב

## תאריכים חשובים

27-25.3 טיול פסח

10-1.7 קורס מד"צים

20-19.7 אירוח בין-ישובי

4-2.8 מחנה שכב"ג

8-5.8 מחנה קיץ שכב"צ

אסנת כץ גל - רכזת הנוער

"השחף המגביה עוף הוא זה המרחיק ראות"

(ג'ונתן ליווינגסטון השחף, ריצ'ארד באד)

[Noarby08@gmail.com](mailto:Noarby08@gmail.com) אסנת כץ גל 052-8560280

## מועדון 60 ונהנים

- ביום שלישי 20.2 בשעה 15:17 במועדון פייס תרצה חיה לבני, בנושא: **הריקוד שבלב**. הרצאה מוסיקלית מלווה בכינור בקטעים ממחולות קלאסיים, טנגו, וולס, הורה ועוד.
- ביום שלישי 27.2 בשעה 15:17 במועדון פייס הרצאה של **רחל ספיר** בנושא **קרנבלים בעולם**.
- ביום שלישי 6.3 בשעה 15:17 במועדון פייס תרצה **אביגיל ברקוביץ** בנושא **"קהילת העבריים מדימונה"**.
- ביום שלישי 13.3 בשעה 18:00 במועדון לחבר בקיבוץ מעברות הרצאתו של **דן הלפרין** על **סוד קסמה הפסיכולוגי של השירה**.

**הסעות למועדון פייס**, האיסוף יחל בשעה 16:45 מהבתים.  
**הסעות פעם בחודש למעברות**, האיסוף יחל בשעה 17:15.  
מצטרפים חדשים להסעה או ביטולים מתבקשים להתקשר לדבורה 052-3245663  
או ישירות לאלי הנהג 052-321-1109

## מציפורי לשפרעם בהדרכת ג'אדה בולוס

**נותרו מקומות רק בתאריך 16.4.18 איסוף מאלונית משמר השרון!**

דרגת קושי הטיול: בינונית-קלה \*\* יש להצטייד בכיסא גלריה  
מחיר הטיול: 130 ₪ לאדם (איסוף מהיישובים, ביקור באתרים). \* ביטול השתתפות יחוייב בתשלום \* ארוחות בוקר + צהריים עצמאית.  
ההרשמה ופרטים נוספים במשרד הוועד. מספר המקומות מוגבל! כל הקודם זוכה!



## בית הכנסת

## בליל פורים כולנו בבית העם

ביום רביעי 28.02.18 בשעה 18:00  
כולנו באים לבית העם - נשים וגברים, הורים עם ילדים מחופשים,

**לקריאת האילנה פורים**

מיד לאחר הקריאה נערוך בין המשתתפים

**תחרות תחפושות יפות ואקריות והצלחת פורים**

כרטיסים ממוספרים יחולקו בכניסה.

יוגרו - אופניים, כדורים מקצועיים, משחקים וכל מיני דברים טובים. גם למבוגרים יוגרו פרסים מעניינים ופורימיים. אריזת שי תחולק לכל ילד.  
אווירה מחשמלת וחוייה סוחפת, אל תחמיצו!

381 בית הכנסת



## זמני התפילות

תפילת קבלת שבת בימי שישי בשעה 17:00  
תענית אסתר – שחרית 06:20 מנחה 17:00  
שחרית בפורים, יום ה' בשעה 06:20 קריאת המגילה בבוקר 07:10  
כל בוקר תפילת שחרית בשעה 06:20



**לקטנטנים**

מושלם בשביל שניים – טרייסי קורדרוי  
 הספר הראשון שלי – בעלי חיים - גיימס אליס

**ילדים**

סיפורי נסיכות לכל המשפחה – ויק פרקר  
 איזדורה מון הולכת לבית ספר – הארייט מונקסטר

**לנוער**

מבצע טורונטו – דנה אלעזר- הלוי  
 ארץ האגדות – עולמות מתנגשים – קריס קולפר

**למבוגרים**

שביל הבושם – כריסטינה קבו  
 יד אחת – נאוה מקמל עתיר  
 המשחק של מל – קיילי סקוט  
 סודות של חיים מופלאים – סוזן מייסנר  
 אחת-עשרה שעות – פמלה ארנס  
 הפיתוי של ברוריה – אברהם קושניר  
 דרכו של הלב – מליס דה קרנגל  
 סבון – יורם קניוק  
 מחר יישבר השרב – יצחק ניר  
 חנויות קינמון – בית המרפה בסימן שעון החול – ברוננו שולץ  
 חלק ממני – אס. אן. אלן  
 חלק ממך – אס. אן. אלן

להתראות בספרייה ☺

9/17



**כדורסל**

בשבוע שעבר התקיים הדרבי של העמק - בית יצחק נגד כפר ויתקין קט סל ה'. המשחק האחרון של הסיבוב הראשון. ויתקין הגיעה למשחק בלי הפסדים וקבוצתנו עם שלושה הפסדים. המשחק התחיל עם 4-10 לאורחים, מה שגרם לי להזעיק פסק זמן מהיר. עם החזרה למגרש הילדים התחילו לשמור והפכו את התוצאה בסיום החמישית הראשונה 15-14 לטובתנו. ככל שהמשחק התקדם, ההפרש הלך וצמח עד 14 הפרש. בתחילת החמישית הרביעית עבר המומנטום לאורחים מוויתקין, שצימצמו את ההפרש לנקודה. עלינו לחמישית האחרונה בנקודה הפרש לנו. שני סלים מהירים והתוצאה 3 הפרש לאורחים, ואז טוויסט בעלילה:

דחיפה ועידוד של הקהל הביאה פריצה של 13-0 עד סיום המשחק והתוצאה נגמרת 48-38 לנו! מה שנתן את האות לשמחה גדולה עם שריקת הסיום. כל הכבוד לכל הילדים. קלעו נקודות: **אופק עמר 16, זיו שריה 11, דניאל פרימו 11, אור שריה 2, ליאור מגידון 2, דניאל פרקש 4, אגם ברמי 2.** שחקנים נוספים ששיחקו ותרמו הגנה מעולה: **ניב טאובר, איתן ניסים, שמר גולד, ארבל מונסה חרמון ואיתי תומר.**

\*קבוצת ילדים א' סיימה מחנה אימון שישי-שבת בעין החורש עם משחק אימון מוצלח נגד הרצליה, והתחילה השבוע את הסיבוב השני עם הפסד חוץ 46-49 נגד לב השרון, וניצחון חוץ 42-56 על עירוני נתניה.

**שאר התוצאות:** קט סל א' ניצחון בית 16-68 על אבן יהודה עם כדורסל שוטף ומרשים. ילדים ב' ניצחון 35-36 על מכבי חדרה.

קט סל בנות הפסד נגד לב השרון.

המשחקים הקרובים: ראשון 18.2 **ילדים א'** - משחק בית בשעה 19:30 נגד כוכב יאיר.

19.2 **ילדים ב'** משחק חוץ בשעה 18:00 נגד חוף השרון.

מוזמנים לעודד!

19/6

**עדכון בעקבות מקרה הכלבת שהתגלה בעמק חפר**

**המועצה ביצעה מבצע חיסונים ביישוב אמץ. רשות הטבע והגנים מקיימת פעילות אינטנסיבית לפיזור חיסונים אוראליים ולדילול אוכלוסיית התנים**

בהמשך להודעה על אבחון תן נגוע בכלבת ביישוב אמץ, לאחר שנשך למוות על ידי כלבים, אני מבקש לעדכן בפעולות שננקטו וינקטו בנושא הכלבים שנשכו את התן חוסנו בדחף (חיסון נגד כלבת) ונשלחו להסגר ל-45 יום, בהתאם לתקנות הכלבת. יש לציין כי הכלבים היו מחוסנים עוד לפני המקרה. בני המשפחה, שבאו במגע עם הכלבים, חוסנו נגד כלבת. בעקבות המקרה, ביום ראשון ה-4.2, נערך מבצע חיסון נגד כלבת על ידי וטרינר המועצה (החתום על שורות אלה) באמץ, בו חוסנו כמאה כלבים. יצוין כי 99% מהכלבים ביישוב היו מחוסנים נגד כלבת. בנוסף, הלשכה הווטרינרית של משרד החקלאות בחדרה תבצע חיסונים בבקר ובצאן באמץ. אנו עובדים בשיתוף פעולה ובתיאום מלא עם השירותים הווטרינרים במשרד החקלאות ורשות שמורות הטבע והגנים מרגע התפרצות המחלה בצפון, באוקטובר 2017, בפעולות מניעה שונות. עם התפרצות המחלה בצפון, החלה רשות הטבע והגנים לפזר חיסונים אוראליים נגד כלבת באופן מאסיבי בעמק חפר, כמו גם באזורים נוספים. כמו כן, התבצע על ידי הרשות דילול מוגבר של אוכלוסיית התנים ברחבי האזור. במקביל, הוצאנו פרסומים ליישובים, ובאמצעי המדיה של המועצה, שפירטו כללי זהירות למניעת הידבקות והתפשטות המחלה. בפגישה דחופה שקיימו ביום ראשון ראש המועצה, סגנו, מנהלת מחלקת איכות סביבה וקיימות ווטרינר המועצה עם מנהל מחוז מרכז ומנהל מרחב שרון ברשות הטבע והגנים, מסרו לנו האחרונים כי פעולות הדילול והחיסונים יתבצעו מעתה באופן אינטנסיבי עוד יותר. החיסונים יינתנו הן בפיזור פיתיונות מהאוויר והן בפיזור מרכבים. לפעולות הדילול יוקצה כוח אדם נוסף של צוותים שיסיירו מסיבי ליישובים, ובסמוך לרפתות, דירים ומוקדי פסולת. כדי למנוע הידבקות והתפשטות של המחלה באזורנו, חשוב מאוד להקפיד על הכללים המפורטים בכתבה הבאה: **כללי זהירות ובטיחות – מחלת הכלבת**. נמשיך לעדכן במידת הצורך, ואנו מבקשים מכם לעקוב אחר הפרסומים בנושא.

**כללי זהירות ובטיחות – מחלת הכלבת**

**תושבים יקרים,**

**מחלת הכלבת היא מחלה חשוכת מרפא ומסכנת חיים.**

**כל יונק עלול לחלות בכלבת ולהדביק בעלי חיים ובני אדם על ידי נשיכה או שריטה.**

**לא רק כלבים וחיות בר - גם חתולים יכולים להעביר את מחלת הכלבת.**

**כדי למנוע הידבקות והתפשטות של המחלה באזורנו, חשוב מאוד שתקפידו על הכללים הבאים:**

באופן רגיל, תנים וחיות בר אחרות שומרים מרחק מבני אדם. לעומת זאת, התנהגותן של חיות נגועות אינה שגרתית והן עלולות לתקוף. בכל מקרה של זיהוי התנהגות חריגה של בעל חיים, יש לדווח במהירות למוקד המועצה 09-8973303/4, 09-8981683 או לפקח רשות שמורות הטבע, אסף קפלן 053-7762238.

- בכל מקרה של נשיכה או שריטה על ידי כלב, חתול או כל יונק אחר יש לשטוף את המקום במים ובסבון ולהגיע במהירות ללשכת הבריאות האזורית בנתניה, רחוב ויצמן 23. טלפון: 09-8300111.
- במידה והלשכה סגורה, יש לפנות ישירות לחדר מיון.
- בהתאם לחוק: אין לשחרר כלב לחופשי מחוץ לבית, ללא רצועה, כדי למנוע הידבקות של הכלב במחלה.
- אין להשאיר לחיות מחמד מזון ומים בכלים פתוחים מחוץ לבית. מוטב להאכילם בשעות היום ולא בשעות הלילה - השעות שבהן חיות הבר פעילות.
- אין להשאיר אשפה גלויה. יש לפנותה לפחי אשפה ולסגור אותם היטב.

- יש להסביר לילדים כי אסור ללטף חתולי רחוב ו/או כלבים משוטטים ולשחק עמם מחשש להידבקות במחלת הכלבת.
  - חסנו את כלביכם אחת לשנה, החל מגיל 3 חודשים, בהתאם לחוק. אנו ממליצים לחסן נגד כלבת גם את חתולי הבית. חיסונים מתבצעים במחלקה הווטרינרית במועצה - בכל יום חמישי, בין השעות 07:30-08:30 בבוקר.
- המועצה תמשיך לעדכן במידת הצורך ומבקשת לעקוב אחר הפרסומים בנושא.**  
בברכה, ד"ר אודי לבל, וטרינר המועצה

## קורסי מחשבים

**מרכז קשר והכוון מזמין אתכם לקורס מחשבים במתכונת מחודשת.  
לנוחיותכם 3 רמות, פירוט הנושאים בהם יעסוק הקורס לפי רמות:**

- **קורס למתחילים** : שימוש במקלדת ועכבר, גלישה וחיפוש מידע באינטרנט, ניהול תיקיות, העברת קבצים מהטלפון החכם למחשב, YouTube. תאריך פתיחה 07.03.18 בשעה 16:00
- **קורס למתקדמים** : דואר אלקטרוני – Gmail, כתיבה ועיצוב מסמכים ב-Word, Facebook, עקרונות לגלישה נעימה ובטוחה. תאריך פתיחה 07.03.18 בשעה 17:30
- **קורס למתקדמים+** : שיחות וידאו, צרכנות נכונה, בנקאות דיגיטלית, אתרי מידע שימושיים – מיצוי זכויות, בריאות, תחבורה, אתרי פנאי וחברה. תאריך פתיחה 07.03.18 בשעה 19:00

בכלל רמות הידע, הקורס יכלול לימודי תכנים, תרגולים ופרויקטים שמטרתם יישום, הטמעה ואינטגרציה של המיומנויות הנלמדות.

10 מפגשים, משך מפגש: שעה וחצי. מחיר: 200 ₪

הקורסים יתקיימו בחדר המחשבים במרכז 'חופי' – רופין

לפרטים והרשמה נעמי נצר – רכזת קשר והכוון : 09-8981632, neomin@hefer.org.il

הקורסים בשיתוף אשל ג'וינט ישראל והמשרד לשוויון חברתי



## פינת המודעה הקטנה

050-9955966	שלי	למכירה סאן יאנג jet4 125 סמ"ק.
052-3814742	אורנה ניסנבאום	למכירה מכונית שברולט אבאו שנת ייצור 2008 (המכונית שייכת ליהודית ניסנבאום).
052-8538899	ירון	למכירה טויוטה קורולה, שנת 2010, יד שנייה, 108,000 ק"מ.
054-2117570	שירלי	
052-4200744	טל שחר	מזמינה אתכם לסטודיו פתוח אצלי בבית יצחק: ביום שישי 16.2 החל מ-9:00 ועד 16:00. בגדי נשים במחירים מעולים, תיקים, בגדי ילדים ועוד. רחוב הראשונים 26
052-7267171	נועה	חיילת בת 21 מעוניינת לעשות בייביסיטר בשעות הערב, אפשרי גם באופן קבוע.
050-8232393		להשכרה למטרת משרד/קליניקה כ-100 מ"ר. מיקום יפה ושקט.



## **הישרדות בית יצחק!**

פעמיים בשבוע מתכנסים גברים, נשים ובני נוער - שביומיום שלהם משדרים עסקים כרגיל – אל קאנטרי בית יצחק, שם הם הופכים ללוחמי MMA חסרי מורא בשיטת "דניס הישרדות" ולא יתפסו, לעולם, חסרי אונים תחת מתקפה ברחוב חשוך. זה כמעט עשור שבקאנטרי בית יצחק מתכוננים לתחרות השנתית של "דניס הישרדות". פעמיים בשבוע הם נפגשים, נשים וגברים מכל הגילאים, כדי לוודא שאף פעם לא יתפסו לא מוכנים מול סכנה. מפתח השיטה, דניס הנובר, גיבש דרך בה המתאמנים יוכלו להגן על עצמם בדרך אפקטיבית אך לא רק. השיטה מבוססת על ערכים של כבוד, נאמנות, עזרה הדדית והעצמה. בשילוב של שיטת ה"קרב מגע" הישראלית ואומנויות לחימה שונות כגון ג'ודו, ג'יג'ייטסו, קרטה וקונג פו, הגיע הנובר לאומנות משולבת משלו.

המתאמנים באים לא רק כדי להתכונן למצבי תקיפה והגנה, אלא גם כדי להעלות את רמת הכושר, לחזק את הגוף והגמישות ולמצוא מקום פורקן לאגרסיות שנצברות במהלך היום. האימון מחולק לשלושה חלקים – חימום, לימוד "יבש" וקרבות. החלק האחרון הוא כמובן המלהיב ביותר שאליו מחכים המתאמנים.

**אתם מוזמנים להצטרף לכיתת הלוחמים של קאנטרי בית יצחק בימי שלישי וחמישי אה"צ.  
לפרטים נוספים 09-8338090**

## **TRX בית יצחק**

**אנחנו שמחים להודיע כי עכשיו שיעורי ה TRX פתוחים למנויים ללא תוספת תשלום!**  
אימון ה TRX נעשה בהתנגדות מול רצועות כושר תלויות אשר מאתגרות את כל שרירי הגוף תוך שימוש מתמיד בשרירי הליבה (CORE). האימון משלב מספר קבוצות שרירים יחד בכל תרגיל ומטרתו העלאת דופק, חיטוב ועיצוב הגוף. אימון ה TRX מתאים לכלל המתאמנים ואין צורך בניסיון קודם כדי להגיע לאימון.

מקסימום תרגילים ומרכיבי כושר - רצועות ה-TRX מאפשרות לבצע תרגילים מורכבים ופשוטים כאחד ולשפר את כל מרכיבי הכושר הגופני תוך עבודה על כלל שרירי הגוף ועל מרכיבי כושר, כגון כוח מרבי, סיבולת שרירית, כוח מתפרץ, שיווי משקל, קואורדינציה, סיבולת לב-ריאה וגמישות.

שיעורי TRX מתקיימים בימים: ב' 15: 18: עם עופרי, ד' 30: 30-7: עם קרן, ה' 15: 18: 00-19: עם עופרי

## **HIIT - High Intensity Interval Training**

HIIT הוא אימון הפוגות בעצימות גבוהה - משמעות הדבר היא שילוב של אימון מחזורי אנארובי קצר בעצימות גבוהה עם הפוגות קצרות של מנוחה. העבודה מתחלקת בין סוגי השרירים השונים, כאשר בדרך כלל בכל אימון ישולבו מספר מערכות שרירים. התרגול מתבצע בצורה מחזורית באמצעות חזרה על תרגיל מסוים (למשל סקוואט, ריצה מהירה במקום או ספרינט, כפיפות מרפקים, שכיבות סמיכה או קפיצות). לאחר מכן, ניתן זמן קצרצר למנוחה ואז – מעבר לתרגיל הבא.

אימון HIIT הוא האימון שממשיך לתת - האימון אחראי לשריפת קלוריות גבוהה במיוחד בזמן קצר וזאת הודות לעצימות הגבוהה שלו (באימון ממוצע נשרפות כ-400 קלוריות). יתרונו הייחודי הוא ששריפת הקלוריות מתרחשת שעות ואף מספר ימים לאחר האימון.

שיעורי HIIT מתקיימים בימים: א' 19: 20: עם עדי אשכנזי, ב' 19: 20: עם עופרי