

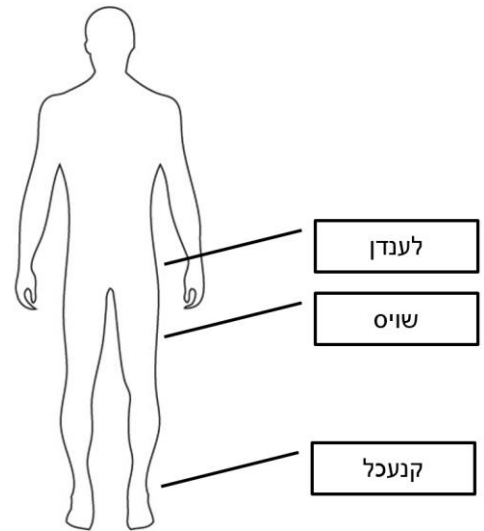
בס"ד

להודיע: די צעטל איז צאמגעשטעלט פראוועזאריש.

הערות והארות יתקבלו ברצון. אימעיל: Mechon.A.Mechayeh@gmail.com, פעקס: 845-777-8015

די עקסערסייזעס זענען נישט גרינג. אבער פארדעם קומט מען אפ מיט נאר זיבן מינוט... עס ארבעט אז מען מאכט יעדע עקסערסייז פאר 30 סקונדעס, און נאכדעם רוהט מען זיך אפ פאר צען סקונדעס.

די פאלגענדע דייעגרעם קומט צוניץ ביים ליינען געוויסע עקסערסייזעס.



אן אקוטעלע שאלה וואס איינער האט אריין געשיקט:

שאלה:

כ'האב די עקסערסייזעס פאר צוויי טעג און איך שפיר דעם כי עליך הורגנו כל היום [וכל הלילה]! די ביינער זענען כלל נישט 'אין' פאר די רייד... איז מיין שאלה אויב איך זאל נעמען א ברעיק פאר אפאר טעג אין נעקסטע וואך ווייטער גיין דערמיט, אדער אנהאלטן די קאנסיסטענסי אין מיין באדי וועט מוזן מיטארבעטן דערמיט?

תשובה: נישט אהער אין נישט אהין. נעם א ברעיק פאר איין טאג, טוה עס יעדע צווייטע טאג. לדוגמא זונטאג, דינסטאג און דאנערשטאג. אן עצה טובה, איז אז אין די מיטעלסטע טאג, זאלסטו אנשטאט דעם כאפן א שפאציר אינדרויסן אין די זעלבע צייט. עסט נישט גלייבן וויפיל א זיבן מינוט שפאציר טוט אויף, און אין איינוועגס וועט עס העלפן אריין גיין אין רוטין אז די צייט מאכט מען עקסערסייז.

די כלל אין עקסערסייז סתם אזוי איז, אז ווילאנג מען זעהט אז מען קען טוהן מער יעדע מאל, אדער עכ"פ נישט ווייניגער, איז א סימן אז עס איז גוט פארן גוף. אויב ווערט מען שוואכער פון מאל צו מאל, איז א סימן אז די גוף דארף מער צייט זיך אפצורוהן.

אבער דאס אז מען פילט עס פעסט אין די ביינער, איז נאר א מעלה, און נישט קיין שום סימן אויף גארנישט.

בהצלחה!

<p>1. Jumping jacks</p> <p>Start with something you learned in elementary school: jumping jacks. Stand up with your legs spread and your hands touching overhead. Then as you jump, bring your legs back together and put your arms to your sides. You can speed these up or slow them down to suit your fitness level. Do this for 30 seconds, take a 10-second break, and go right to the next move.</p>	<p>1. טאנצעדיגע פייגל</p> <p>אויב דו ווייסט נישט ווי אזוי דאס צו מאכן, פרעג דיין טאכטערל. הייב אן שטייעדיג מיט די פיס אויסגעשפרייט און די הענט צוזאמען העכער די קאפ. נאכדעם געב מען א דזשאמפ און בשעת דו דזשאמפסט, לייג צוזאמען דיין פיס און לייג אראפ די הענט ביי די צוויי זייטן. אז ווען דיין פיס קומט אהן צוריק אויף די ערד, זאלן דינע פיס זיין צוזאמען אזוי ווי ביי שמו"ע, און דינע האנט פלאכן זאל אנרירן די זייטן פון דיין שויס.</p> <p>צו שווער? מאך עס שטאטער צו גרינג? מאך עס שנעלער</p>
---	--



<p>2. Wall Sit</p> <p>Stand with your back to a wall, feet hip-width apart and slightly in front of you. Lean back into the wall, and slide down like you're sitting down into a chair. Your knees should finish above your ankles, bent at 90 degrees. Hold this position for 30 seconds.</p>	<p>2. זיצן אויפן וואנט</p> <p>שטיי מיט דיין ריקן אנגעלאגט אויף א וואנט, דיין פיס אביסעל פאראויס און אביסעל אוסגעשפרייט, אזוי ברייט ווי דינע לענדן. יעצט גליטש דין אראפ אזוי אז דיין פיס זאל זיין אין די פארעם פון א 'ד'. דיין קני זאל זיין העכער דיין קנעכל. האלט דאס אהן אזוי פאר דרייסיג סעקונדעס.</p>
---	---



3. Push Up

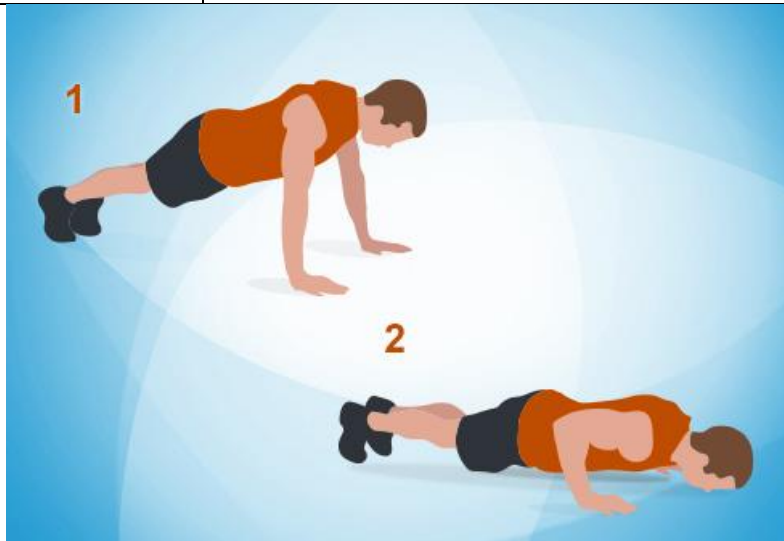
Get into a "plank" position on the floor or mat, feet together with toes tucked under, hands planted flat below your shoulders. Slowly bend your elbows and lower your body toward the floor, as far down as you can go keeping back and hips level. Then press back up and repeat for 30 seconds. You can make this easier by resting your weight on your knees instead of your feet. To boost intensity, try resting your feet on a low bench or step instead of the floor.

3. שטופ די פלאך

לייג זיך אראפ פלאך אויף דער ערד, מיט דיין האנט-פלאך, פלאך אויף דער ערד, גלייך אונטער דייןע אקסלען, די פיס צוזאמען, מיט די פינגערס פון די פיס אינגעבויגן אויף ארויף. הייב זיך אונטער, אז דיין גוף זאל זיך האלטן נאר אויף דיין האנט-פלאך, און אויף די פינגערס פון די פיס. יעצט שטופ זיך ארויף מיט דיין האנט, ביז דיין ארעם איז אינגאנצן גראד, נאכדעם לאז זיך צוריק אראפ, אבער לייג זיך נישט אינגאנצן אראפ, נאר דיין האנט פלאך און די פינגערס פון דיין פיס (אדער די שפיץ פון דיין שיד), זאלן אנרירן די ערד דורכאויס די גאנצע צייט. אזוי אויך, זאל דיין ריקן און פיס זיין אינגאנצן פלאך, ממש ווי א ברעט, דורכאויס די גאנצע צייט. יעצט נאכאמאל, ארויף און אראפ, ארויף אין אראפ, ביז דרייסיג סקונדעס.

צו שווער? אנשטאט זיך צו האלטן אויף די פינגערס פון דיין פיס, האלט זיך אויף די קניען. אדער בייג אביסעל דיין ריקן.

צו גרינג? לייג דיין פיס אביסעל העכער, אויף א מילך קעסטל וכדו'.

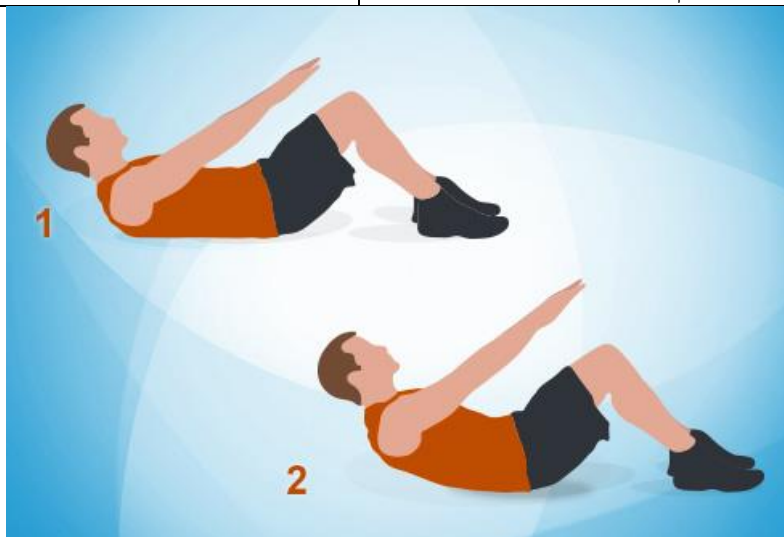


4. Sit Up

Start with a basic crunch: Lie flat on your back, with your knees bent and feet on floor. Tighten your core. Press your lower back into the mat and reach toward top of knees. Return to starting position but keep core tight and repeat for 30 seconds.

4. זיך אויפזעצן

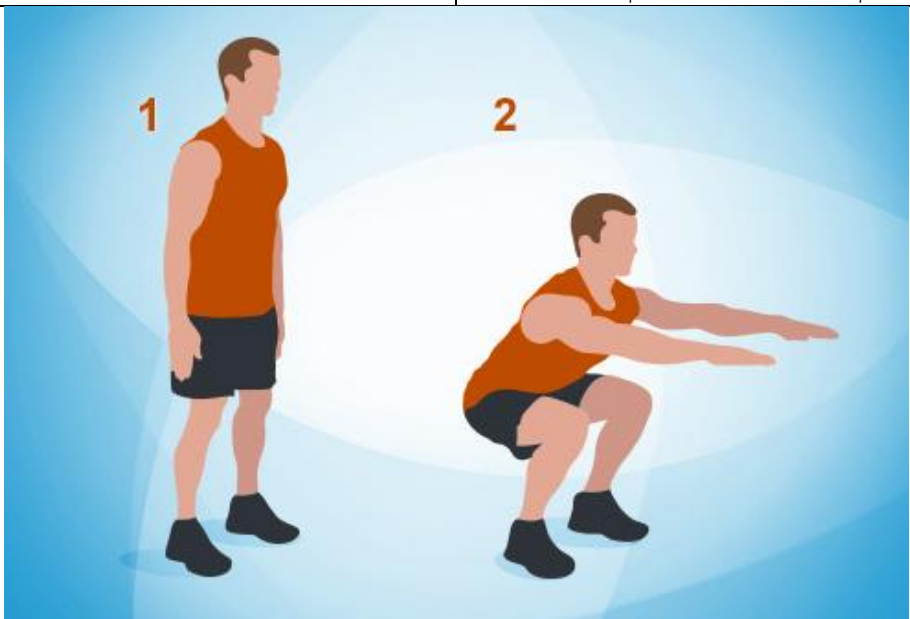
הייב אָן מיטן ליגן פלאך אויפן ריקן, מיט דיין קני געבויגן אויף ארויף, און דיין פיס (שיד) פלאך אויף די ערד. די אונטערשטע חלק ריקן זאל בלייבן אויף דער ערד, און הייב אויף דייןע קאפ אין אקלסען כלפי דיין קניען. ווען דו האסט זיך שוין אויפגעהויבן די מערסטע וואס די קענסט, לייג זיך צוריק אראפ שטאטלעך. חזר איבער פאר דרייסיג סקונדעס.



<p>5. Step up onto chair</p> <p>Stand facing a sturdy chair or bench. Step up onto the chair or bench with your left leg, coming all the way up to stand on it with both feet fully. Then step back down and come back up, starting with your right leg this time. Do as many as you can in 30 seconds.</p>	<p>5. יעמוד על הבענקל</p> <p>שטיי אין פראנט פון א שטארקע בענקעל. טרעט ארויף דערויף מיט דיין רעכטן פיס, און שלעפ ארויף דיין גאנצן גוף ביזן שטיין מיט ביידע פיס אויפן בענקל. נאכדעם טרעט צוריק מיט אראפ, און טוה איבער מיט דיין לינקע פיס. וחזור חלילה ביז דרייסיג סקונדעס.</p>
--	--



<p>6. Squat</p> <p>Stand with your feet shoulder-width apart and toes forward. Bend your knees as you hinge at the hips, shifting them back and down like you're about to sit in a chair. Lower yourself as far as you comfortably can, keeping most of your weight on your heels. Stand back up. Repeat for 30 seconds.</p>	<p>6. זעצט אייך</p> <p>שטיי מיט דיין פיס אביסעל אויסגעשפרייט, גלייך מיט דייע איקסלן, און דיין גראבע פינגערס גראד פון די פיס פאראויס. זעץ זיך אראפ אויף די לופט אונטער דיר. רוב פון די וואג זאל זיין אויף די בעק חלק פון די פיס פלאך. מאך זיכער אז דיין קניען שטעקן זיך נישט ארויס ווייטער ווי די פינגערס פון דיין פיס, ווייל דעמאלס קען מען זיך וויי טוהן די קניען. שטעל זיך צוריק אויף, און צוריק אראפ פאר דרייסיג סקונדעס.</p>
---	---





<p>7. Triceps Dip on Chair</p> <p>Sit on the front edge of a stable and sturdy chair or bench, and put your palms on the edge, fingers pointing forward or slightly toward you. Ease off the chair, supporting your weight with your heels and your palms. Slowly bend your elbows as you lower yourself toward the floor, then push back up. Repeat for 30 seconds. You can make this exercise more challenging by supporting yourself on one leg at a time.</p>	<p>7. א שטיקל טבילה</p> <p>זען זיך ביים עק פון א שטארקע בענקל, כאפ אהן די בענקל אזוי ווי אינעם בילד, גליטש זיך אראפ פונעם בענקל און טונק זיך אראפ און הייב דיך צוריק אויף, ארויף און אראפ פאר דרייסיג סקונדעס.</p> <p>צו שווער? לייג דיין פיס אונטער זיך, אנשטאט עס אויסשטרעקן פאראויס.</p>
--	---



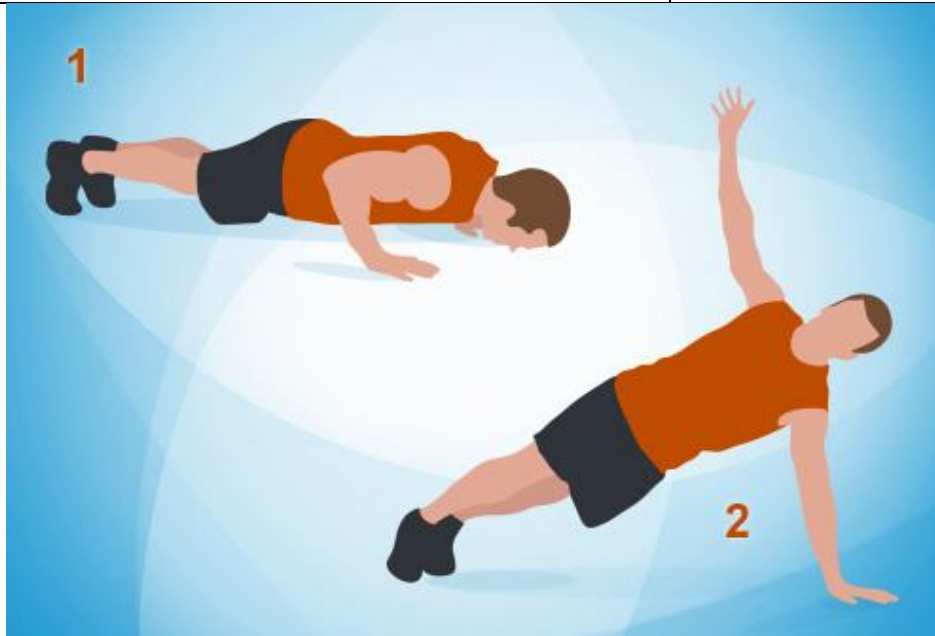
<p>8. Plank</p> <p>Lie on your stomach on an exercise mat, with your elbows close to your sides, palms down and fingers facing forward. Lift your torso and thighs off the floor, keeping your body straight. Rest your weight on your elbows and your feet, with toes tucked toward shins. Use your core muscles, and stay in this position for 30 seconds.</p>	<p>8. ברעט</p> <p>לייג דיינע ארעמעס אראפ אויף דער ערד, און הייב אונטער די גוף אז עס זאל זיך האלטן נאר אויף דיין שיד און ארעמעס מיט א גראדע ריקן. האלט דאס אהן פאר דרייסיג סקונדעס.</p> <p>צו שווער? האלט זיך אויף די קניען אנשטאט אויף די פיס.</p>
---	--



9. High Knees Running in Place	6. ויברח! אויפן פלאץ
<p>Run in place for 30 seconds, bringing your knees up as high as you can with each step. Focus on lifting your knees up and down rapidly. Try holding your palms out in front of you at waist height, working to "smack" your knee into your palm with each step. Research has found that this kind of training may help more with fat loss than classic aerobic or strength training.</p>	<p>לויף אויף איין פלאץ פאר דרייסיג סקונדעס. פרוביר צו הייבן די קניען ווי העכער בשעת'ן לויפן.</p>
	

10. Lunges	10. א טריט פארויס
<p>Stand with your feet together. Step forward on your right foot, dropping your pelvis down toward the floor (not forward), lowering yourself until both front and back knees are bent as close to a 90-degree angle as possible. Then push back with the front leg and return to your starting position. Switch legs. Repeat for 30 seconds. You can make this more challenging with reverse lunges, or make it easier by not lowering your body as deeply.</p>	<p>שטיי מיט דיין פיס צוזאמען, און טרעט פארויס מיט די רעכטע פיס, בשעת'ן אראפלייגן דיין לינקען קני צו דער ערד, אבער נישט אז עס זאל טאטשן די ערד, נאר כמעט. האלט דיין ריקן גראד די גאנצע צייט. שטיי אויף און חזר איבער מיט דיין לינקע פיס. וחזר חלילה פאר דרייסיג סעקונדעס.</p>
	

<p>11. Push-ups and Rotation</p> <p>Start in a standard push-up position. Begin a traditional push-up, but as you come back up, shift your weight onto your left side. Rotate your upper body and extend your right arm straight up toward the ceiling. Return to your starting position, then repeat with right side. Repeat for 30 seconds.</p>	<p>11. שטופ די פלאר, און דריי זיך</p> <p>הייב אהן מיט עקסערסייז נומער דריי, אבער ווען דו קומסט אהן אויבן, לאז אפ דיין לינקע הענט, און דריי דיין גוף אז דיין ריקן זאל ווערן גראד מיט דיין רעכטע האנט. נאכדעם דריי זיך צוריק, לאז זיך אראפ, און טוה איבער אויף די לינקע זייט.</p>
--	--



<p>12. Side Plank</p> <p>Lie on your right side on a mat, with your legs straight and your left leg stacked directly on top of the right. Keeping your ankles, knees, hips, and trunk in a straight line, push your weight up on your bent right elbow, which should be directly under your shoulder. Lift your hips, knees, and trunk off the mat. Hold the position for 15 seconds. Then switch sides. You got through the 7-minute workout.</p>	<p>12. זייטיגע ברעט</p> <p>לייג אראפ דיין רעכטן ארעם אזוי ווי אינעם בילד, און הייב אונטער דיין גאנצן גוף אז עס זאל זיך האלטן נאר אויף דיין רעכטע ארעם און רעכטע שיך. די גאנצע גוף זאל זיין גראד ווי א ברעט. האלט פאר 15 סקונדעס, און חזר איבער אויף דיין לינקע זייט.</p>
---	---

