

ערב נהדר לכולנו

כאבים –

הרבה מכם ומכן מדברים אתי על כאבים ומכאובים, הן של הגוף והן של הנפש. יודע, כן, מכיר היטב הן את הכאב הזה והן את "הכאב ההוא", זה שאני שם אותו ב"בוידם" וגם אני לא תמיד נכנס אליו והרבה יותר קל (לפחות בטווח הקצר) לטאטא אותו מתחת לשטיח.

הרבה מאוד כאבים כאלה ואחרים במשך 47 שנות חיי הביאו אותי למקום בחיים שבו אני נמצא היום, מקום של "הלימה" עם עצמי, עם דרכי ובחיי שאני משתדל בכל בוקר מחדש. הגוף מצידו, מגיב בהתאם ואני רואה זאת במשקל, באיכות השינה וכן, מעל 15 שנה שלא הייתי חולה – בלי עין הרע.

מה אני רוצה לומר כאן ? כן, אל תוותרו לעצמיכם כל כך בקלות! הדרך, המסע, החיים הם חלק אחד בפאזל של ההתמדה, העיקשות, האמונה בדרך וכן, התנועה (הריצה זה היהלום שבכתר – אחריי חיזוקים וגמישות) היא הדרך הכי אינטליגנטית ובריאה שיש על מנת להתמודד; כן, הן עם הקושי הגופני והן עם הקושי הנפשי.

נסו את זה, תתמידו, תיהנו מהדרך, מהקושי ותהיו מדויקים עם עצמיכם! מתי הכאב הוא "רע" ומתי הוא "כאב בונה" שמהווה אבן בחומה המהווה את עצמי, נפשי, יכולתי וכן, שוב, הווייתי, תודעתי. אגב, בכי, כן, "לבכות כמו ילד" הוא דבר שלגישתי עוזר לנו לווסת את הכאבים, להתמודד עימם - בדיוק כמו מגנזיום או כל תוסף אחר – נסו זאת, מדי פעם, לתרגל בכי, להוציא, לפרוק, לדייק.

לכל שאלה אני כאן ובשמחה.

כותב את הדברים לאחר אימון הבוקר של יום רביעי עם קרח על שריר התאומים (כואב לי) ולאחר שיחה עם כמה מתאמנים שלא הגיעו לאימון הבוקר מסיבות כאלו ואחרות.

אנרגיה מעולה,

אסף

מזכיר שוב

- הרמת כוסית לחג (יש מתנה מדהימה מי שלא בא לא מקבל . . .) תתקיים בתאריך 7 לאפריל והאימון יהיה באצטדיון בשעה 06:15 בנוהל הרגיל של קצת כיבוד וכמובן, יין שישמח עוד קצת את לבב האנשים.
- בטרם הרמת הכוסית נעשה אימון אינטרוולים (לא עמוס מדי) אבל חשוב.
- חופשת פסח תהיה בשבוע שבין סיום אימון זה ועד יום שני 17 לחודש. כל מי שלא מסוגל לנוח (וזה מומלץ לנוח) שיבוא אליי לקפה ואתן לו משהו פרטני לימים אלו.

אסף

ריצות, אימוני והגיגי השבוע

יום רביעי – נפח ארוך – יצאנו כבר ב 05:15; מארחים חבר ואח יקר: סמי בטש, הכי כיף.

רצים לאורך כ"ס, הוד השרון, ירקונה, גיל עמל ועליית ויצמן, 11 ק"מ בכיף; אחלה בוקר.

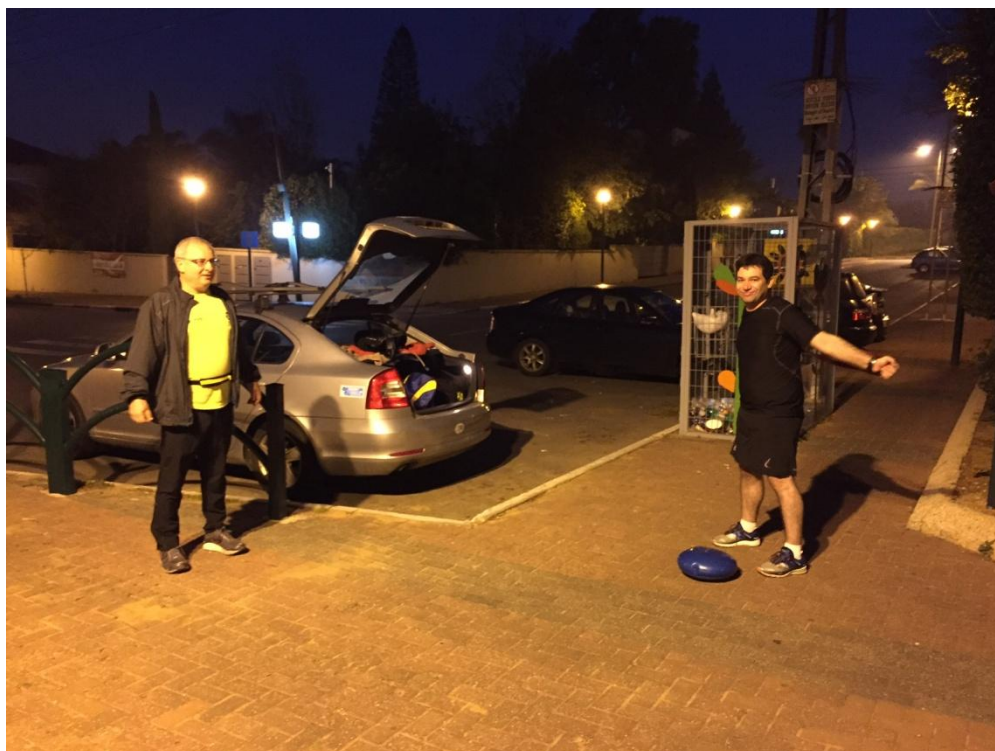




יום שישי – עדיין חשוך כן (שעון קיץ) ואיזה כיף באימון טרם שבת; קצב נוח רוב הזמן,

טבעות, חיזוקים, גמישות ובטן בסוף; אחלה שבת

הוא חוזר אלינו – טוב לראותך מורן







6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



ביציאה מהפארק; גן חיים



ולקראת הסוף; "ספרינט בריאות" בעלייה; שכונת אליעזר



יום שני – אצטדיון עם איל!

אתם פשוט נהדרים; סיירת מובחרת של אנשים "נכונים", מדויקים ומחויבים (זה מה שאומר / ת כל מאמן / ת שזוכה לאמן אתכם) שעושים אימון משולב של תנועה, כוח וקורדינאציה ברמתה הגבוהה ביותר ודגשיי חיבור גוף ותנועה. איל תודה רבה, היה כיף לראות מהצד אימון כזה מקצועי וחשוב בדרכו של כל אתלט – ספורטאי.







ואז השמש מגיעה; אחלה בוקר אלופים



ועוד אלופה אחת שעשתה עמי אימון



יום שלישי - ערב - סטים מובנים של מהירויות והפוגות תוך כדי תנועה; התנודתיות של הדופק, כמו גם, התנועה, משפרים ללא היכר את תפקוד "המכונה" אותה אנו שוקדים כל הזמן לייעל, לשפר ולתחזק כהלכה. מעבר לזה, חיזוקי ידיים ובטן הושמו גם הם בסדרי העדיפות באימון ערב נעים זה. ערב טוב.





פצועה או לא, כואב או לא . . . מגיעים לאימון – תמיד יש עמי משקולות ותמיד ניתן לעשות מתיחות וגמישות; נהדר רונה





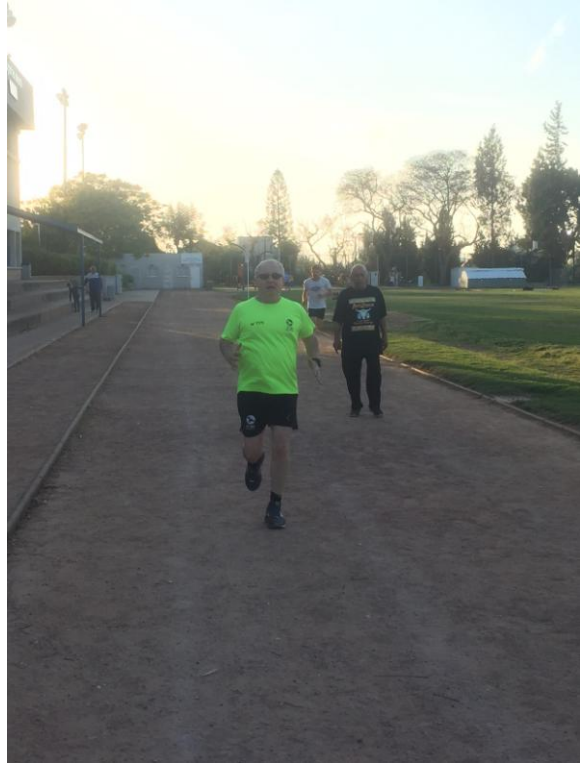
14

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים



יעל . . איך האימון ? "אני כבר אדומה . . " – ענק, כן, נעצור לתמונה - כל הכבוד לך:



דברים לחלקו השני של השבוע

קליפים – זמרת ישראלית יפה ומוכשרת כשד; הקול שלה הוא הכי מדויק שאני מכיר והמשחק שלה עם קולה וכל שכן עם המילים, במיוחד בשיר זה, עושים לי את זה. אז, קבלו את רונה קינן ש"רוצה לחיות נכון" – מקסים / ה, תיהנו:

<https://www.youtube.com/watch?v=ApzilD0bWfo>

וכן,

ישנם אומנים מחויבים כמו הגברת הזו, ראשית לעצמם ובכלל זה, לאומנות, לעשייה וכמובן, המילים והלחן שלה.

בבקשה:

"זה חשוב לאהוב ולמדוד את הטוב מזמן לזמן

לא לבקש מה שאי אפשר לקבל

לחייך לנהג שמצפצף לך

גם אם הוא טיפש ואלים

לא להתפתות לחוסר הנימוס סביבך

לאכול נכון לחיות ביום ולישון בלילה

לא להתעלל בעור הפנים

זה חשוב מאוד

אאאווווו לה לה לה

גם אני רוצה לחיות נכון

אאאווווו לה לה לה

ושלווה גדולה תיפול עלי

למצות כל דקה עד תום

לא לבזבז את הימים שנשארו לך

על פני האדמה אולי מחר הכול נגמר

להקשיב לזולת תמיד יש מה ללמוד ממישהו אחר
גם אם הוא רחוק אלפי שנות אור ממך
לבקש סליחה מכל מי שחטאת לפניו
בסוף הכול חוזר כמו בומרנג אלייך זה נכון

אאאאאווווו לה לה לה
גם אני רוצה להיות נכון
אאאאאווווו לה לה לה
ושלווה גדולה תיפול עלי
כמו פתיתי שלג היא תיפול עלי"

עוד קצת

תנו הצצה 1 – יש מלא קסם בתחרויות ובזיכרונות החזקים שמלווים אותך מאותם
זיכרונות של מאמצים, חברויות וקשיים; כאן, מתוך תחרויות המכבייה לפני 4 שנים וכן,
עם המאמן ירון – ספורט וספורטאי כדרך חיים.

<http://tinyurl.com/ljwz5fq>

תנו הצצה 2 – אני אוהב את האיש הזה; בכלל, הפכנו חברים ברבות השנים עם כל
"השיגעוויי שכל" שלי אליו בדבר הצימאון לעוד ידע על מרתונים, קשיים, הישגיות
ומצוינות. רוצים שנארגן הרצאה עמו? כן, דב קרמר – שווה כמה דקות של קריאה:

[/http://www.asaflev.co.il/%D7%93%D7%91-%D7%A7%D7%A8%D7%9E%D7%A8](http://www.asaflev.co.il/%D7%93%D7%91-%D7%A7%D7%A8%D7%9E%D7%A8)

- **ובהקשר של תחרויות: מצרף שוב את דף ההרשמות למרוצים השונים**; כן,
להתכונן ליעדים כמו מרתון וחצי מרתון לרצים חדשים נדרשת תקופת הכנה של
כ 6 חודשים; בכלל, תיהנו מתקופות הכנה אלו, מהדרך, מהעד שמחכה לכם
"שם" שתכבשו אותו.

Marathon News

ראשי קבוצות יקרים,
מרתון ישראל מריצים את הארועים המיוחדים בארץ.
בכל רגע נתון מישהו בארץ מתאמן לארוע של מרתון ישראל!
קבלו קוד הנחה לכל אחד מהארועים הבאים



מרתון עבריה
05.01.2018

קוד הנחה:
TIM18GR



מרוץ הרי הגעש בגולן
28.04.2017

קוד הנחה:
VOLCANO2017-GR



מרתון התנ"ך

יום שישי | 06.10.2017
42.2 ק"מ | 21.1 ק"מ | 10 ק"מ | 5 ק"מ

קוד הנחה: BIBM2017GR



מרתון מדברי

יום שישי | 17.11.2017
42.2 ק"מ | 21.1 ק"מ | 10 ק"מ | 5 ק"מ

קוד הנחה: DRI7GR

המלצה 3 – איך שלא נסתכל על זה רובינו יושבים ברוב שעות היום, בחיי שגם אני (על האופניים זה גם נחשב) ולכן, **נסו לשבת יחפים** (שמעתי פעם על מגיש חדשות נחשב שהיה בא להגיש מהדורת חדשות עם כפכפי אצבע) זה משחרר, מרפה וכן, **כדור טניס מתחת לכף הרגל ובאזור הקשת שלה (חלק מנפלאות גוף האדם) עושה פלאות לזרימת הדם לאזור הזה; נכון איל, הכי מרוחק מהלב.**



זהו, שבוע הבא – הרמת כוסית ביום שישי - יראה כך

יום שני – 05:30 פארטלק מובנה באצטדיון – אימון חשוב ביותר !

יום שלישי – 17:50 מחניית האצטדיון, נצא לרוץ בחוץ, בכיף !

יום רביעי – **05:30** אימון מדליק שייצא מפארק 4 עונות בהוד השרון (נפגשים בחנייה הגדולה שלו – הצד המערבי) ויוצאים לאימון שישלב כביש – שטח.

19

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (מכל סוג) כדרך חיים

יום שישי – 06:15 אצטדיון – אימון בשילוב הרמת כוסית
לחג ! שכל אחד יביא משהו קל וכייפי לבוקר של קפה,
מאפה וכמובן יין. רונית . . .

אינסטגרם: [/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)

יוטיוב: <http://tinyurl.com/njdanr7>

פייסבוק: [/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)



אסף לב
חאמן מנטאלי וגופני