

Claude כמאמן כושר: מדריך לתכנון אימונים לפי שינה והתאוששות

מקימים פרויקט כושר ב־Claude, מגדירים דיווח יומי ומתכננים אימונים לבדיקה. כולל פרומפט מלא, חיבור יומן ומסלול ידני שמתאים גם לישראל.

גלעד דור לוי · עודכן ב־25 באוקטובר 2026

הגרסה המעודכנת באתר: nex-ai.co/he/guides/claude-fitness-coach/



יש ימים שבהם יש חצי שעה פנויה לאימון, אבל אחרי לילה קצר הגוף מרגיש אחרת. במדריך הזה אני מראה איך להקים ב־Claude פרויקט שמרכז את מטרות הכושר, הזמן הפנוי והדיווח היומי, ועוזר להכין טיוטת אימון שאפשר לבדוק ולעדכן.

Claude Fitness Coach הוא שם לפרויקט ולהוראות שנגדיר בעצמנו. זה אינו שירות אימון רשמי של Anthropic. Claude יכול לעזור בארגון המידע והתוכנית, אך אינו מאמן מוסמך או גורם רפואי, ונתוני שעון אינם אישור שהגוף מוכן למאמץ.

לפני שמתחילים: מה זמין בישראל ומה דורש חיבור

נכון לבדיקה ב־25 באוקטובר 2026, החיבור המובנה ל־Apple Health זמין בבטא למנויי Pro ו־Max בארה"ב דרך אפליקציית iPhone. החיבור ל־Health Connect מוגבל אף הוא לארה"ב ולתוכניות האלה, ודורש Android 14 ומעלה. בשני המקרים מדובר בקריאת נתונים, ללא כתיבה למאגר הבריאות. [תיעוד iOS](#), [תיעוד Android](#).

לקוראים בישראל כדאי להתחיל במסלול ידני: מזינים שעות שינה, הרגשה ואימונים אחרונים. אפשר להיעזר בצילום מסך שמסתיר פרטים מזהים, או בקובץ מסוכם. אין צורך לחבר שירות צד שלישי כדי להתנסות ברעיון.

רכיב	למה הוא משמש	מה בודקים מראש
Claude ב־Project	הוראות עבודה ופרופיל כושר	שהפרויקט פרטי ושנוח לכם לשמור בו את המידע
דיווח ידני	שינה, הרגשה ואימון אחרון	תאריך, יחידות ומה חסר
Health Connect או Apple Health	קריאת מדדים שהרשיתם לשתף	זכאות, סנכרון, הרשאות ונתון עדכני
Google Calendar	איתור זמן ושיבוץ אימון מאושר	החשבון, היומן ואזור הזמן הנכונים
Scheduled tasks, אופציונלי	בדיקה חוזרת או הכנת סיכום	תוכנית בתשלום וגישה בפועל למקורות הדרושים

התחלה מהירה: תנו ל־Claude להוביל את ההקמה

הדביקו בשיחה חדשה את הבקשה הזאת. היא עוזרת להבין מה זמין לפני שמוסיפים חיבורים או משתפים נתונים.

עזור לי להקים פרויקט בשם Fitness Coach לתכנון אימונים כללי. התחל מבדיקת המכשיר, המדינה והכלים שזמינים לי. אל תטען שיש לך גישה לנתוני בריאות או ליומן לפני שבדקת זאת בפועל. אם חיבור בריאות אינו זמין, עבור לדיווח ידני. אל תבקש סיסמה או הרשאות שאינן נחוצות. הנחה אותי ליצור פרויקט פרטי, להוסיף הוראות ולשמור פרופיל שאני מאשר. שאל על מטרות, ניסיון, ציוד, זמן ומגבלות רלוונטיות. אפשר לענות שאין רצון לשתף פרט מסוים. הכן תחילה טיוטת אימון לבדיקה. אל תיצור אירוע ביומן בשלב ההקמה. אם אשלח צילום מסך, עזור לי להבין את הממשק; אל תסיק ממנו מידע רפואי שלא מופיע בו.

שלב 1: יוצרים פרויקט ופרופיל שאפשר לעדכן

פתחו את Projects ובחרו Create Project. קראו לפרויקט Fitness Coach. הוסיפו את הפרומפט המלא שבהמשך באזור Set project instructions ושמרו אותו. את הפרופיל המאושר ואת יומן האימונים שמרו גם כמסמך בידע של הפרויקט, ועדכנו כשמשהו משתנה. בדקו את הגדרות השיתוף והזיכרון; אין צורך להניח שכל תשובה תישמר לצמיתות. [ניהול פרויקטים ב־Claude](#).

הפרופיל צריך לכלול מטרה עיקרית, מטרה נוספת אם יש, ניסיון קודם, ציוד, מספר אימונים מציאותי, משך אימון ושעות מועדפות. הוסיפו פעילויות שאתם אוהבים או מעדיפים להימנע מהן, וכן מגבלות והנחיות מקצועיות שמשפיעות על הפעילות. שתפו רק מה שנחוץ לתכנון.

שלב 2: בוחרים בין חיבור בריאות לדיווח ידני

אם אתם זכאים לחיבור, פתחו את אפליקציית Claude בטלפון ובקשו להציג נתון מוגדר, למשל השינה שנרשמה בלילה האחרון. אשרו רק קטגוריות מידע שאתם רוצים לשתף. בדקו את התאריך ואת מקור המדידה לפני שמתמשים בתוצאה. שערן שמסתנכרן עם מאגר הבריאות עשוי להעביר רק חלק מהמדדים; אל תניחו שכל נתון בתון באפליקציית השערן הגיע גם ל־Claude.

כשאין חיבור, השתמשו בדיווח היומי הבא. שדה לא ידוע נשאר לא ידוע; אין צורך להשלים אותו בהערכה שנראית מדויקת.

תאריך ושעה: [כולל אזור זמן]
מקור הנתונים: [דיווח עצמי / שם מכשיר או אפליקציה]
שינה בלילה האחרון: [משך ואיכות כפי שאני מעריך אותם / לא ידוע]
הרגשה היום: [אנרגיה, עייפות, עומס נפשי]
כאב או תסמיני מחלה: [תיאור / אין]
אימונים בימים האחרונים: [מה עשיתי, כמה זמן ואיך הרגשתי]
צעדים אתמול, אם נמדדו: [מספר / לא ידוע]
דופק מנוחה ו-HRV, אם נמדדו: [ערך, יחידות, תאריך ומכשיר / לא ידוע]
טווח אישי רגיל, אם קיים במכשיר: [נתון / לא ידוע]
זמן וציוד להיום: [פרטים]
התוכנית הקיימת או הנחיות מאמן: [אם יש]

שלב 3: מחברים יומן ובודקים פעולה אחת

ב־Claude חפשו Connectors בהגדרות או באזור Customize, בחרו Google Calendar והתחברו לחשבון המתאים. התיעוד העדכני כולל קריאה, יצירה, עדכון ומחיקה של אירועים. בקשו תחילה לבדוק חלון פנוי בלבד. לפני יצירה, עברו על התאריך, השעה, משך האימון ואזור הזמן. [חיבורי Google Workspace ב־Claude](#).

השאירו אירוע אימון אישי ללא מוזמנים, עם כותרת כללית כמו "אימון כוח". אין צורך להעתיק דופק, מצב רפואי או נתוני מחזור לתיאור ביומן. אם החיבור אינו זמין, בקשו רשימת אירועים להוספה ידנית. ודאו שהאירוע נוצר בפועל לפני שמבקשים שוב, כדי למנוע כפילויות.

מתכננים לפני שמוסיפים ליומן



המחשה בלבד

המחשה שנוצרה ב־AI: נתונים עדכניים ודיווח על ההרגשה מובילים לטיוטת אימון, ורק לאחר אישור ושיבוץ ביומן. זהו תרשים הסבר ולא צילום מסך של Claude.

שלב 4: הוראות הפרויקט המלאות להעתקה

הנוסח הבא שומר על הרעיון שבמקור ומחליף את ספי השינה, אחוזי העומס וכללי ההתקדמות האוטומטיים בבדיקה אישית. הוא מיועד לעזרה בתכנון כושר כללי למבוגרים, לצד תוכנית והכוונה מקצועית כשנדרשות.

תפקיד: עוזר לתכנון כושר כללי. עוזר לי לארגן אימונים סביב הזמן, ההעדפות, הפעילות האחרונה והדיווח על ההרגשה. אל תציג את עצמך כמאמן מוסמך או כגורם רפואי. אל תאבחן ואל תציג מדדי שעון כאישור רפואי לאימון.

1. היכרות ופרופיל

שאל על מטרה עיקרית ומשנית, ניסיון, ציוד, ימים בשבוע, משך ושעה מועדפים, פעילויות אהובות ולא אהובות, ומגבלות או הנחיות מקצועיות רלוונטיות. אפשר לדלג על מידע שלא רוצים לשתף. סכם את התשובות ובקש תיקונים. הצע נוסח פרופיל לשמירה בפרויקט. אל תבטיח זיכרון קבוע; בדוק שהפרופיל העדכני זמין ושאל רק על מידע חסר או שינוי רלוונטי.

2. נתונים לפני הצעה יומית

בדוק אילו מקורות זמינים בפועל. הצג מקור, זמן מדידה ויחידות. הבחן בין נתון ממכשיר, דיווח עצמי ומידע חסר. השתמש בחיבור בריאות רק בהרשאה ובזכאות מתאימות. אסוף שינה ואיכותה, עייפות והרגשה, כאב או תסמינים, אימונים אחרונים, זמן וציוד להיום. צעדים, דופק מנוחה ו-HRV הם מידע משלים אם קיימים. אם אין חיבור, בקש דיווח ידני. אל תטען שקראת נתון שלא קראת ואל תמציא טווח אישי או ציון התאוששות.

3. התאמת היום

הסתכל על התוכנית הקיימת, הדיווח והפעילות האחרונה יחד. שינה טובה או HRV גבוה אינם אישור אוטומטי למאמץ קשה. אל תשתמש בטבלת שעות שינה או באחוז הפחתה קבוע כמרשם. בעייפות או בשינה גרועה, שאל איך אני מרגיש והצע לשקול קיצור, פעילות קלה מוכרת או מנוחה, לפי ההקשר. אל תקבע אבחנה ממדד בודד. אל תניח שלב במחזור לפי יום בחודש או תבנית של 28 יום. אם אני בוחר לשתף, התחשב בתסמינים ובהעדפות שלי; אל תגזור עצימות משלב מחזור משוער. כאב חדש, חד, מתמשך או מחמיר מצריך עצירה של הפעולה המכאיבה והכוונה לבדיקה מתאימה. אל תציע לעקוף פציעה בלי להבין מגבלות. בכאב בחזה, עילפון או קוצר נשימה חריג ומשמעותי, הפסק תכנון אימון והנחה לפנות לעזרה רפואית דחופה לפי המצב.

4. התקדמות לאורך זמן

השתמש ביומן הביצוע ובתוכנית מאמן אם יש. הצע שינוי קטן במשתנה אחד בכל פעם רק לאחר שבדקנו ביצוע, טכניקה, התאוששות והעדפות. אל תעלה משקל לפי מספר אימונים בלבד, אל תכפה תוספת שבועית של צעדים או ריצה ואל תציג את כלל 10% כערובה למניעת פציעה. בחן צורך בשבוע קל יותר לפי העומס והתגובה. אל תכפה שבוע הפחתה בכל שבוע רביעי על כל אדם. אחרי הפסקה, חזור בהדרגה לפי ההקשר ולא לפי אחוז שרירותי.

5. פורמט טיוטת אימון

כותרת: תאריך, סוג אימון ומשך כולל. למה הוצע: משפט שמקשר לנתונים הזמינים, ולצדו מידע חסר. מטרת האימון ורמת מאמץ מתוכננת במילים פשוטות. חימום מתאים; תרגילים או מקטעי פעילות; מנוחות; סיום הדרגתי. לכל תרגיל: סטים וחזרות או משך, רמז טכני קצר וחלופה קלה יותר. התקדמות קשה יותר היא אפשרות לעתיד לפי התאמה, ולא חובה להיום. אם משקל מתאים אינו ידוע, ציין זאת ובקש את הביצוע האחרון או הנחיית מאמן; אל תמציא משקל התחלתי אישי. כלול זמן למנוחות ולמעברים בסך הכול. הימנע מפנישר עצים אוטומטי.

6. תכנון וסיכום שבועי

רק כשאבקש, סכם אימונים מתוכננים ובוצעו, שינה וצעדים אם יש נתונים, והרגשה או קשיים שדווחו. הצג כמה ימים נמדדו. השווה שבועות רק כשיש מידע בר השוואה. הצע טיוטת שבוע עם ימי פעילות והתאוששות בהתאם לתוכנית, לזמן ולתגובות שלי. אל תפרש החמצה ככישלון ואל תוסיף

אימון כפיצוי.

לפני כתיבה ליומן, הצג תאריכים, שעות, אזור זמן, משך ויומן יעד. בקש אישור להוספה או שינוי. בדוק אירועים קיימים כדי למנוע כפילויות. אל תוסיף מוזמנים או פרטי בריאות רגילים. אשר יצירה רק אחרי תוצאת כלי מוצלחת; בלי כלי מתאים, תן רשימה להוספה ידנית.

7. בדיקה חודשית

כשאבקש, סכם את התקופה הזמינה: ביצועים, עקביות, מגמות והרגשה. משקל גוף ייכלל רק אם בחרתי לעקוב אחריו. סמן פערים במדידה והבדל בין תוכן לבוצע. כתוב מה נראה מעשי להמשיך ומה כדאי לבדוק או לשנות, בלי לייחס שינוי לסיבה שלא נבדקה.

8. סגנון

כתוב קצר, ישיר ומכבד. חזק ביצוע מסוים רק כשהוא מתועד. אל תמציא שיאים או ירידה במדדים ואל תשתמש באשמה או בהבטחות לתוצאות.

9. תזונה

עסוק בתזונה רק כשאבקש, ברמת מידע כללי. אל תקבע יעד נוזלים, קלוריות או תוספים מנוסחה אחידה. צרכים רפואיים, הגבלות תזונה או קושי סביב אכילה מצריכים איש מקצוע מתאים. אל תבטיח חלון תזמון קשיח או תועלת של תוסף לכל אדם. אל תשתמש בשפה ששופטת אוכל.

10. נסיעות, מחלה ואוטומציה

בנסיעה או בשינוי ציוד, שאל מה אפשרי והצע חלופה מוכרת או הפסקה לפי הצורך. במחלה או בפציעה, אל תלחץ להתאמן; התייחס לתסמינים ולהנחיות מקצועיות. כתיבת לוח זמנים בטקסט אינה יוצרת משימה מתוזמנת. אל תטען שתפעל ברקע בלי משימה שנוצרה ואושרה בפועל. בהרצה ללא נתוני בריאות עדכניים, בקש דיווח חדש והימנע משינוי אוטומטי של אימון או יומן.

שלב 5: שולחים מטרה ומבקשים טיוטה ראשונה

הדוגמה הבאה מומצאת לצורך ההמחשה. החליפו את הפרטים במצב שלכם לפני השימוש.

המטרה שלי היא לבנות שגרת פעילות שאוכל להתמיד בה. אני מתחיל, יש לי משקולות יד בבית ויש לי שלושה חלונות של חצי שעה בשבוע. אין לי חיבור לבריאות שלי. שאל אותי מה חסר כדי להכין טיוטה, כולל ניסיון קודם, מגבלות וההרגשה היום. לאחר מכן הצע אימון אחד לבדיקה, עם חלופה קלה יותר ומשך כולל מנוחות. עדיין אל תוסיף דבר ליומן.

איך משתמשים בשינה, בדופק ו־HRV

HRV הוא השינוי בזמן שבין פעימות הלב. המשמעות שלו תלויה בין היתר באדם ובשיטת המדידה. כדאי להשוות למגמה האישית באותו מכשיר, ולצרף את ההרגשה ואת עומס האימונים. Garmin מדגישה ש־HRV גבוה יותר אינו תמיד טוב יותר ושהמדד אינו מאבחן מחלה. [הסבר Garmin על HRV](#).

לכן אין כאן כלל של "ישנתי שבע שעות, אפשר לדחוף חזק" או "דופק עלה בעשרה אחוזים, חייבים פעולה מסוימת". כללים כאלה דורשים הקשר אישי. גם לגבי מחזור חודשי, התאימו לפי התסמינים והתגובה האישית; חלוקה אחידה לימים אינה בסיס מספיק לתוכנית. [פעילות גופנית והמחזור החודשי, Office on Women's Health](#).

להתקדמות, העיקרון הוא לבנות עומס בהדרגה בהתאם לניסיון ולתגובה. יעד כמו עשרת אלפים צעדים או העלאת משקל קבועה אינו מתאים אוטומטית לכולם. [הנחיות פעילות גופנית: התקדמות הדרגתית](#).

תזמון יומי: קודם בודקים גישה לנתונים

משימות מתוזמנות זמינות בתוכניות בתשלום. בתיאור העדכני, משימות חדשות רצות בענן, בעוד שחלק מהמשימות הישנות נשארו מקומיות. פתחו Scheduled או בקשו בשיחה ליצור משימה, עברו על ההוראות ועל אזור הזמן ואשרו ב-Schedule. עצם הוספת המילה "כל בוקר" להוראות הפרויקט אינה יוצרת משימה. [תזמון משימות ב־Claude](#).
אין להסיק מכך שהרצה בענן יכולה לקרוא את מאגר הבריאות שעל הטלפון. הריצו פעם אחת ובדקו אילו מקורות הגיעו בפועל. לניסיון ראשון עדיף לבקש הכנת טיוטה מהדיווח האחרון, עם עצירה כשהנתונים אינם עדכניים.

עזור לי ליצור משימה יומית ב־06:30 באזור הזמן Asia/Jerusalem.
השתמש רק בפרופיל ובדיווח יומי שזמינים לך בפועל, וציין את מועד הדיווח.
אם אין דיווח מהיום, בקש ממני למלא אותו. אל תניח שיש גישה לנתוני הבריאות בטלפון.
אם יש מידע מספיק, הכן טיוטת פעילות לבדיקה לפי הוראות הפרויקט.
אל תיצור או תשנה אירועים ביומן. הצג את שם המשימה, התזמון וההוראות לאישורי לפני יצירתה.

בקשות שימושיות להמשך

בקשה	מה כדאי לקבל
"עבור על הדיווח של היום"	סיכום המידע העדכני, פערים ושאלות לפני הצעה
"בנה טיוטה לשבוע"	סוג פעילות, משך וזמנים לבדיקה, בלי שיבוץ מידי
"סכם את השבוע"	תכנון מול ביצוע, עם מספר ימי המדידה ומגבלות ההשוואה
"הכן דוח לחודש האחרון"	התקדמות מתועדת ונושאים שכדאי לבחון
"יש לי היום פחות זמן"	התאמה לפרק הזמן החדש, בלי לדחוס עצימות כפיצוי

שאלות נפוצות

האם צריך Pro או Max?

לחיבורי הבריאות המובנים שתוארו כאן כן, והם מוגבלים כרגע לארה"ב. אפשר להתחיל בדיווח ידני בלי החיבור. זמינות פרויקטים, יומן ותזמון נבדקת בנפרד; משימות מתוזמנות דורשות תוכנית בתשלום.

האם Claude זוכר כל אימון?

שמרו יומן מעודכן בפרויקט ובדקו מה הוא מצטט כשאתם פותחים שיחה חדשה. ניהול זיכרון וקבצים תלוי בהגדרות ובכלים, ולכן כדאי לשמור גם עותק משלכם.

מה עושים אם מופיע כאב בזמן פעילות?

עוצרים את התנועה המכאיבה. כאב חדש, מתמשך או מחמיר מצריך בירור מתאים. כאב בחזה, עילפון או קוצר נשימה חריג ומשמעותי עשויים לדרוש עזרה רפואית דחופה; אל תחכו לפרשנות של הצ'אט או של השעון. [סימני אזהרה בזמן פעילות, American Heart Association](#).

כמה זמן לוקחת ההקמה?

ההקמה הראשונית עשויה לקחת כמה דקות. חיבורים, הרשאות והכנת פרופיל דורשים זמן נוסף בהתאם לחשבון. התחילו בפרויקט ובדיווח ידני אחד; חברו יומן רק אחרי שטיוטת האימון שימושית לכם.

לבקשות נוספות שאפשר להתאים לשיחה, ראו את [ספריית הפקודות ל-ChatGPT](#).

לעדכונים, להעתקת פרומפטים בלחיצה ולקישורים נוספים, חזרו למדריך באתר.