

אפקס – אימון כושר ותזונה אונליין: שאלות ותשובות נפוצות (FAQ)

עודכן לאחרונה: מרץ 2026

1. שאלות כלליות על התוכנית

ש: מה כוללת תוכנית ה-12 שבועות של אפקס? ת: התוכנית היא מעטפת מלאה הכוללת: תוכנית אימונים מותאמת אישית (לבית או למכון), בניית תפריט תזונה מבוסס מאקרו-נוטריאנטים, גישה לאפליקציית האימונים שלנו, ליווי צמוד של מאמן ותמיכה זמינה 24/7 באמצעות סוכני ה-AI המקצועיים שלנו.

ש: האם התוכנית מתאימה למתחילים? ת: בהחלט. כל תוכנית נבנית מאפס בהתאם לרמת הכושר הנוכחית שלך, הציוד הזמין לך וההיסטוריה הרפואית שלך.

ש: כמה זמן עלי להקדיש לאימונים בכל שבוע? ת: אנחנו בונים את התוכנית לפי לוח הזמנים שלך. לרוב, מדובר על 3 עד 5 אימונים בשבוע, באורך של 45–60 דקות כל אחד.

2. תזונה ותפריטים

ש: האם אקבל תפריט קבוע שבו עלי לאכול את אותו הדבר בכל יום? ת: לא. ב"אפקס" אנחנו דוגלים ב"תזונה גמישה". אנחנו נגדיר לך יעדי קלוריות וחלבון (מאקרו), ונלמד אותך איך להרכיב לעצמך ארוחות שאתה אוהב שמתאימות ליעדים הללו. תקבל מאיתנו גם ספר מתכונים עשיר להשראה.

ש: האם עלי לקנות תוספי תזונה יקרים? ת: ממש לא. תוספי תזונה הם רק "תוספת". אנחנו נמליץ על תוספים בסיסיים שנחקרו מדעית (כמו אבקת חלבון או קריאטין) רק במידה והם יסייעו לך להגיע ליעדים בנוחות רבה יותר, אך הם אינם חובה להצלחה בתוכנית.

3. ציוד ולוגיסטיקה

ש: האם אני חייב מנוי לחדר כושר? ת: לא. אנחנו מציעים מסלול "אפקס בבית". הציוד המינימלי הנדרש למסלול זה הוא זוג משקולות מתכווננות וסט גומיות התנגדות. אם יש לך גישה למכון כושר מלא, ננצל זאת לבניית תוכנית מקיפה יותר.

ש: מה קורה אם אני נוסע לחופשה או למילואים במהלך 12 השבועות? ת: החיים קורים, ואנחנו ערוכים לכך. ראשית, בסוף 12 השבועות ישנה "תקופת חסד" של שבועיים נוספים שבהם האפליקציה פתוחה עבורך להשלמת פערים. שנית, במידה ומדובר באירוע חריג (מעל 7 ימים), ניתן לבקש מהמאמן התאמה של התוכנית ל"מצב נסיעה" עם אימוני משקל גוף.

4. תמיכה וטכנולוגיה

ש: איך עובדת התמיכה באמצעות בינה מלאכותית (AI)? ת: ה-Gem של אפקס הוכשר על כל הידע המקצועי של החברה, מדיניות ההחזרים ותנאי השימוש. הוא זמין עבורך באפליקציה ובמייל למענה מידי לשאלות טכניות, שאלות על התפריט או החלפת תרגילים. במידה וה-AI מזהה שאלה מורכבת או רפואית, הוא יעביר את הפנייה אוטומטית למאמן אנושי.

ש: שכחתי את הסיסמה לאפליקציה, מה עלי לעשות? ת: ניתן ללחוץ על "Forgot Password" במסך הכניסה או לשלוח הודעה מהירה לצ'אט התמיכה שלנו וה-AI ישלח לך קישור לאיפוס מידי.

5. מה קורה לאחר סיום התוכנית?

ש: האם אאבד את הגישה לכל התכנים שלי אחרי 12 שבועות? ת: לאחר 12 שבועות ותקופת החסד (סה"כ 14 שבועות), הגישה לליווי האישי מסתיימת. עם זאת, תוכל להצטרף ל-"Alumni Access" (מנוי בוגרים) בעלות מוזלת של \$29 לחודש. מנוי זה מאפשר לך לשמור על כל היסטוריית האימונים שלך, להמשיך להשתמש באפליקציה ולצפות בספריית התרגילים והמתכונים.

6. תשלומים והחזרים

ש: האם ניתן לבטל את התוכנית באמצע ולקבל החזר יחסי? ת: מדיניות ההחזרים שלנו מאפשרת החזר מלא ב-14 הימים הראשונים (בכפוף לכך שלא בוצעו יותר מ-3 אימונים). לאחר מכן, לא ניתן לקבל החזר יחסי, אך ניתן להקפיא את התוכנית למקרה של פציעה (בכפוף לאישור רפואי).