

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

טובים השניים - מאמן כושר אישי

כולם יודעים ולא יתמהמהו אם ישאלו, חשוב לשמור על כושר. ללכת כחצי שעה בסופו של יום, לרוץ קילומטר או שניים בבוקר, לשחק קצת עם המשקולות החלודות שזרוקות בחצר. הכל טוב ויפה. אך מה קורה כשרוצים **לפתח** את הכושר הגופני? כשרוצים לרוץ מהר יותר לקפוץ רחוק יותר להיות גמישים יותר זריזים יותר חזקים יותר. בנקודה הזו הליכה של חצי שעה וגם שעה ביום לא תעזור. יתרה מכך גם המון מוטיבציה ורצון טוב לרוב לא יספיקו. בנקודה זו יש צורך בבוגר **קורס מדריכי חדר כושר**. כי על מנת להשיג תוצאות משמעותיות צריך לדחוק עצמך אל גבולות הקושי ואי הנעימות. יש בעצם הסמכות של **מדריכי חדר כושר** כוח פסיכולוגי חזק שידחף את האדם לבצע את האימון בצורה היעילה ביותר ובכך להפיק את התוצאות הטובות ביותר. האדם הוא חיה חברתית והוא מתוכנת גנטית לרצות להיות שווה בסביבתו. נוכחות של אדם ברמת כושר גבוהה תדחף את המתאמן למצוינות ואף תעלה את רף אידיאל הכושר שלו. במהרה יגלה כמה גמישים גבולות היכולת של המכונה האנושית וכמה ניתן למתוח את הגבול.

וכנראה החשוב ביותר הוא לוודא שהמתאמן לא חוצה את הגבול אל ארץ הפציעות. מעטים האנשים, שמתאמנים לבדם בשעות הפנאי, שעושים חימום מלא ונכון. למי יש סבלנות למתיחות ולחימום מפרקים, כמה כבר יודע האדם הפשוט על האנטומיה של גוף האדם וחשוב מכך מה יודע האדם הפשוט על ההשלכות, שעלולות לרדוף כל החיים, של סחיבת פציעות וטיפול לא נכון בהן, או אי טיפול בהן?

כאשר אדם, ועל כך אני יכול להעיד, מגיע להבנה שבהשוואה לאשתקד הוא מרגיש חי חזק יותר, החולי נקרה בדרכו לעיתים רחוקות יותר, הוא חיוני יותר ונפשו חזקה ובריאה יותר. הוא מבין את החשיבות של אימון נכון עקבי ומסודר תחת פיקוחו של **מאמן כושר אישי** ובין תלאות החיים קשה לעשות את זה לבד אז לסיכומו של עניין, טובים השניים מן האחד. הצטרפו לקורס מדריכי חדר כושר במכללה האקדמית **בוינגייט**.