



FLEXI-SPORTS®
Israel

המכללה
האקדמית
ביונגייט



השתלמות מדריכים Flexi-bar ו-XCO-trainer

**לאימון וטיפול בשיטת התנדודת Oscillating training
Proprioceptive reactive impact training**

צוות המורים: ד"ר יגאל פנחס, מאסטריט שגית לב ארי, מאמנת בכירה - עדי כהן

היקף הקורס: 3 מפגשים - 20 ש"ש לתעודת מדריך

אופי הקורס: עיוני ומעשי

אימון התנדודות מוכר בעולם הודות לסגולות הריפוי והשיקום שלו בקרב המטפלים והפיזיותרפיסטים, תורת האימון מאחורי פיתוח האביזרים היא בעלת תוכן ועומק מדעי ומחקרי רב. בשנים האחרונות נעשה שימוש הולך וגובר עם Flexi-bar ו-XCO-Trainer בקרב ספורטאים אולימפיים ומתאמנים המחפשים ערך מוסף באימון. לימודי הקורס משלבים ידע תיאורטי מעודכן בתורת האימון, עם דגש על התנסות והכשרה מעשית למגוון אוכלוסיות יעד שונות. האביזרים מיוצרים באוניברסיטה הטכנולוגית של מינכן וזכו בחותמות ופרסים כמומלצים מאוד מטעם פורומים ומשרדים לבריאות ואיגודים אולימפיים בינלאומיים.

5009* חייוג
חינם

לפרטים והרשמה: info@flexisports.co.il
052-2275751

מטרות הקורס:

- ✓ התלמידים ישלטו בהבנת מושגי היסוד ובתכני דעת בשיטות אימון התנודות:
OSCILLATING TRAINING PROPRIOCEPTIVE REACTIVE IMPACT & TRAINING
- ✓ התלמידים יוכשרו לעבודה עם XCo-trainer, Flexi-bar ברפרטואר התרגילים level 1
- level 2, ומערכי שיעור לקבוצות האוכלוסיה השונות
- ✓ התלמידים יתרגלו ויתנסו בהוראת עמיתים והדרכה באופן בטיחותי באביזרים

נושאי הלימוד:

- מבוא בתורת האימון, מושגי יסוד ומרכיבי הכושר
- שיטות האימון, תכניות אימון באמצעות ה-flexi-bar וה-xco-trainer
- התעמקות ודגש באופן מעשי ברצפים תנועתיים, שיקום בעיות גב, פתולוגיות שונות ושיקום רצפת אגן, דיוק במנחים ושילוב ה-flexi-bar וה-xco-trainer בשיטות תרגול ואביזרים נוספים.
- עקרונות האימון, גורמי מאמץ חיצוניים ובטיחות באימון התנודות

קהל יעד ותנאי קבלה:

מדריכים ומאמני כושר גופני ובריאות, מדריכי פילאטיס, פיזיותרפיסטים, מורים לחינוך גופני, מדריכי מחול אירובי ומדריכים ומטפלים מענפים אחרים בעלי רקע והסמכה מתאים במדעי החינוך הגופני.

תעודות:

לעומדים בדרישות הקורס, תוענק תעודה מטעם ביה"ס להשתלמויות - המכללה האקדמית בוינגייט ותעודת מדרך מוסמך xco-trainer, Flexi-bar trainer מטעם האקדמיה הבינלאומית – PERFORM SPORT-FLEXI-SPORTS munich Germany.

דמי רישום: ₪ 195

דמי השתתפות: ₪ 1,550

ההשתלמות תערך ב-3 מפגשים

מפגש ראשון-עיוני ומעשי – 8 ש"ש

מפגש שני – 6 ש"ש

מפגש שלישי – 6 ש"ש

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)

***5009** חיילים
חינם

לפרטים והרשמה: info@flexisports.co.il
052-2275751