

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

קורס מדריכי חדר כושר

פיתוח הכושר הגופני אינו עניין פעוט ואינו מסתכם רק בלהגיע כל יום לחדר כושר ולהתרוצץ בין המכשירים. בימינו אנו פיתוח כושר גופני הוא מדע מדויק לכל דבר, הוא עולם שלם מקיף ומורכב כמו האדם עצמו. החל מהיבטים פיזיולוגיים עד היבטים פסיכולוגיים האדם הלומד פיתח את תורת האימון לכדי דיסציפלינה מלוטשת השואבת את ידיעותיה מתחומים רבים. ניתן להעמיק בלימודים אלה במסגרת [תואר ראשון בחינוך גופני](#) במכללה האקדמית [בוינגייט](#).

אז האדם מן השורה, אשר פוקד את חדר הכושר מספר פעמים בשבוע, לרוב יטען שלדעתו כל שצריך על מנת להיות מדריך חדר כושר הוא גוף שרירי ויכולת ליצור שיחת חולין מאין. אך לא כך הדבר, עבדכם הנאמן, שאגב עוסק בכושר ובאומנויות לחימה ומחזיק בידע סביר הרבה מעל רמת ההדיוט, יצא לבדוק מה נדרש מאדם שרוצה להיות מדריך בחדר כושר והופתע מאד מכמות החומר הלימודי ומהיקף החומר הלימודי שנלמד [בקורס מדריכי חדר כושר](#).

מעבר לדברים האלמנטאריים הנלמדים בקורס כמו אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם, תזונה, אימון נכון פציעות ספורט, הדרך הנכונה לשימוש במכשירי הכושר השונים וכמובן כללי בטיחות והתנהגות. נלמדים נושאים כמו חוקי ספורט ומכוני כושר, היבטים משפטיים, היבטים פסיכולוגיים בהקשר לדימוי גוף ומוטיבציה. צורות אימון המתאימות לילדים, נשים בהריון, קשישים, ואנשים הסובלים ממחלות נפוצות כגון: סוכרת, יתר לחץ דם ואוסטיאופורוזיס. ואיך האימון משפיע על מחלות אלה. קינזיולוגיה שהיא תורת תנועת מפרקי הכתפיים, אגן הירכיים, עמוד השדרה הירך, הברך והקרסול ועקרונות בגמישות במתיחות וביציבה. בחלק התרגול המובנה בתכנית הלימודים מכירים המדריכים לעתיד מבחר גדול של תרגילים לקבוצות שרירי הכתפיים, הזרועות, החזה, הרגליים, הבטן וזוקפי הגב אם במשקולות חופשיות או במכונות. אימוני סיבולת וסוגי סיבולת, ואימוני כוח כנגד אביזרי עזר בנוסף מועבר קורס החיאה ועזרה ראשונה.

בשלב זה אני מניח שרובכם כבר מרגישים רגועים יותר ובטוחים יותר בסביבת חדר הכושר אחרי הכל כמה טוב לדעת שמדריך חדר כושר יודע איך לנטוע בכם מוטיבציה ולגרום לכם להרגיש טוב יותר עם עצמכם ועם הגוף שלכם. המדריך יודע מתי יזו פציעה ומתי אלה רק כאבי אימונים ובמידה וזו פציעה מה עליכם לעשות על מנת להחלים ממנה. המדריך יודע איזה סוג אימון נדרש מכם על מנת להשיג את המטרה שבה אתם חפצים והוא יהיה אתכם בכל שלב בדרך עד שתשיגו את המטרה.