

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

אימון פונקציונאלי

בשנים האחרונות אנחנו חווים אורח חיים מערבי שיוצר אצלנו הרגלי תזונה לא בריאים כתוצאה מהרצון למזון מהיר, גדול ומפורסם. על מנת ליצור פיצוי עבור הגוף חשוב להתנהל בצורה חכמה ולעסוק בפעילות גופנית וכמובן לשנות את הרגלי האכילה לנכונים יותר עבורנו. נראה כי אימון פונקציונאלי מכתוב מחדש את עולם הספורט ובכדי להשיג גוף בריא ויציב, חשוב להתחיל באימון מסוג זה ולהקל על ההתנהלות היומיומית הן בתור צעירים והן בתור מבוגרים בעתיד. חדר הכושר מציעה מגוון גדול של מכשירים, באמצעותם המתאמן יכול לעשות אימון פונקציונאלי ולהשיג את המטרה שלו. אין ספק כי עזרתו ותמיכתו של מאמן כושר תהיה הרבה יותר אפקטיבית מאשר אימון ללא מאמן ולכן בכדי להשיג את הדרבון ולעשות את התנועות בצורה הנכונה חשוב להיצמד אל מאמן כושר אישי.

שימוש באביזרים

המכללה האקדמית בוינגייט מכשירה מאמני כושר לעסוק באימון פונקציונאלי הן באמצעות מכשירים והן באמצעות תרגילים גופניים. בכדי לעשות אימון פונקציונאלי יש לעבוד עם גומיות, כדורים, משקולות כוח, משטחים לא יציבים וכדומה. אימון מסוג זה מעצב עבור גוף המתאמן את היסודות, מחזק את שרירי היציבה, משפר שיווי משקל, קואורדינציה וכמובן כתוצאה מכך מסייע בפעולות יומיומיות כמו הליכה, ישיבה וקימה, התלת שתי ופילו נשימה. אימון זה יעיל מאוד במניעת פציעות אפילו למתאמנים מיומנים ובעלי ניסיון ובנוסף מקצר את תהליכי השיקום במקרים של פציעות.

חיזוק מספר שרירים

הייחודיות של אימון פונקציונאלי הינו בעבודה שלו על מספר שרירים בשונה מאימונים שונים אשר מתמקדים בדרך כלל בשריר אחד. כך כל קבוצת שרירים מקבלת איזון ומתחזקת בהתאם לפונקציה שהמאמן מכון. מתאמנים שונים מענפי ספורט שונים זקוקים לתמיכה מסוג אחר, בחלק אחר בגוף, לכן אימון מסוג זה מאפשר להם חיזוק של קבוצת שרירים מסוימת בהתאם לפעילות אותה הם מבצעים. ניתן לשים לב כי אימון פונקציונאלי מסייע לאנשים מבוגרים ויש לראות את ההבדל בין אדם מבוגר שעשה פעילות גופנית לבין אדם שלא עשה, היציבות היא שונה, הקואורדינציה וגם מידת הפגיעות והסיכוי לפציעות. כאמור, המכללה האקדמית בוינגייט מלמדת את התלמידים כיצד להשתמש באביזרים השונים של האימון הפונקציונאלי בניהם גומיות, גלילים, פיט בול וכמובן תרגילים שניתן לעשות ללא מכשירים. את האימון ניתן לערוך הן בתוך חדר הכושר בעזרת המכשירים השונים והן בחוץ, במרחב הפתוח בסיוע של אביזרים טבעיים כמו עץ, ספסלים וכדומה. המכללה האקדמית בוינגייט ממליצה להתרשם ממגוון הקורסים המוצעים בענף.