

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

## אימון אישי בעידן המודרני

אין ספק שאימון אישי אחד על אחד מביא את המתאמן לתוצאות הטובות ביותר במהירות הגבוהה ביותר ובדרך הבטוחה ביותר.

גם אנשים שמתאמנים כבר שנים, כאלה שיש להם ידע נרחב בנושא, נעזרים אחת זמן מה במספר שיעורים ממאמן אישי בכדי לקבל חידודים על דרך האימון, לוודא שהם עדיין מבצעים את התרגילים בצורה נכונה ומדויקת וכמובן בכדי להתעדכן בתוכנית אימונים חדשה.

חשוב לזכור – גוגל אינו מאמן אישי! לא כל מה שרשום באינטרנט נכון וגם אם רובו כן לא בטוח שהוא המתאים ביותר בשבילכם. המתאמן משקיע כסף רב במנויים במכוני כושר שונים. כדאי מאוד להשקיע עוד מעט בכדי לרכוש חבילת אימונים אישיים ממדריך כושר מוסמך. בסופו של דבר מדובר בגוף ובבריאות שלנו.

כל זה טוב ויפה וברור כשמש כיום לרוב המתאמנים. ובכל זאת, משהו חסר כאן . . .

חייבים להודות, זה קצת מיושן שמאמני הכושר עדיין משתמשים בדף ועט בכדי לכתוב לנו תוכנית אימונים. כשאנו עולים במשקלים ויש צורך לעדכן את תוכנית האימונים המאמן משתמש במחק או טיפקס בכדי לרשום את המשקל החדש. כשהמאמן רוצה לרענן לנו את רשימת התרגילים עליו להעתיק את התוכנית מההתחלה – זה פשוט אבסורד בתקופתנו!

בכל פעם שהוא מעדכן את התוכנית גם אנו המתאמנים רוצים להתעדכן. עליו לצלם עוד עותק בשבילינו. שמתם לב שהמושג צילום עותק כמעט ועבר מהעולם? היום אנו רגילים לכך שהכל אצלנו בכף היד – בסמארטפון! למה אי אפשר לראות את תוכנית האימונים בסמארטפון או אולי על טאבלט? גם ככה רוב המתאמנים באים עם המכשיר הנייד שלכם בכדי להאזין למוזיקה תוך כדי האימון. ומה לגבי שקיפות השיעורים שנשאר לי בכרטיסיית האימונים? מתי וכמה?

חברי המתאמנים ובעיקר המאמנים: הגיע הזמן למהפכה בשיטת האימונים הישנה!

קיימות בשוק הישראלי מערכות חנימיות ייעודיות בדיוק לצרכים הללו. [פורטל המאמנים של ישראל](#) לדוגמא מציע לנו פלטפורמה נוחה עם פתרונות לכל הבעיות שהעלינו במאמר זה. בנוסף, המאמן מקבל גם חשיפה עצומה בכך שהוא רשום במאגר המאמנים של הפורטל.

המאמן יכול להזמין מתאמנים שלו להירשם לאתר תחתיו (להירשם לאתר כמתאמנים שלו) ובכך המתאמן יכול לראות את כל המידע העדכני בין אם במחשב, בסמארטפון, בטאבלט או על נייר (אם יבחר להדפיס את התוכנית מהפורטל). לא עוד להתאמן עם תוכנית אימונים שלאחר זמן קצר מתקמטת, נשכחת בחדר הכושר ואינה עדכנית כלל!

מאמנים, המהפך צריך להגיע מכם!

צרו עוד היום פרופיל מאמן בפורטל המאמנים, הגבירו את חשיפתכם ברשת וקבלו כלים לניהול המתאמנים שלכם – וכל זה בחינם (אין יותר תירוצים!)

ניתן ליצור פרופיל ללא תשלום בקישור הבא: <http://sport4me.co.il/Account/Register>

מערכת הניהול מתעדכנת מעת לעת. כל עדכון מביא איתו עוד שיפורים לפי בקשת מאמני הפורטל. השיפור  
האחרון לדוגמא כלל הוספה של גרפים שמראים את התקדמותו של המתאמן ומיקוד תוכנית האימונים (כוח,  
סיבולת ומסת שריר )