

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

אימון בחדר כושר או באוויר הפתוח?

אנשים רבים תוהים בינם לבין עצמם, היכן עדיף להתאמן, בפארק, בגינה, בטיילת, כלומר באוויר הפתוח או בחדר כושר בין המשקולות, הסטפרים, ההליכונים ושאר המכשירים?

אקח לדוגמה אימון אירובי, כמו רכיבה על אופניים, הליכה או ריצה בפרט. אז מה היתרונות והחסרונות שעומדים מולנו בנוגע לכל אחת מן האפשרויות? כמובן, שאסייג את דברי שהכתוב הינו מנקודת מבטי האישי. כך שיתרון מסוים יכול להיחשב כחסרון בעיני אחר. אך בסופו של דבר, בתום המאמר כל הטענות הרלוונטיים יהיו גלולים לפניכם אימון באוויר הפתוח-

יתרונות-

- 1) הברור ביותר הוא העלות, לרוץ/לרכב בחוץ עולה חניס אין בסף.
- 2) אתם בוחרים איפה להתאמן אם זה בטיילת ליד הים, באמצע פארק או ברחוב סואן. הנוף לאורך הפעילות משתנה, מה שיוצר עניין, גיוון והנאה מהפעילות.
- 3) זמינות- אין שעה שבה הרחוב סגור ואי אפשר לרוץ/לרכב בו. גם אם בא לכם באמצע הלילה ללכת לרוץ, פשוט אפשר.

חסרונות-

- 1) מזג אוויר- המזג אוויר הישראלי לא משתלב טוב פעמים רבות עם אימונים מתוכננים, אם זה גשם לא צפוי או חום כבד שלא מאפשר פעילות גופנית לאורך זמן.
- 2) תנאי השטח לא תמיד אידיאליים- אנשים רבים שגרים בחיפה מתלוננים על כך שלא ניתן לבצע בה ריצה ארוכה כי יש בעיר עליות וירידות, כלומר שתנאי השטח לא תמיד מתאימים לאימון שרוצים לבצע.

אימון בחדר כושר

יתרונות-

- 1) מאמנים זמינים- מאמנים מקצועיים בוגרי מוסדות אקדמאיים (דוגמת המכללה האקדמית בוינגייט) המכשירים מדריכי חדר כושר, זמינים לתת לכם עצות מקצועיות, לבנות לכם תוכניות אימון או סתם לענות על כל שאלה שעולה על רוחכם.
- 2) טלוויזיה- ברוב חדרי הכושר כיום מותקנות מס' טלוויזיות מול מכשירי האירובי, אם זה ההליכון או האופניים הנייחות. אין נחמד מלראות תוכנית אהובה תוך כדי דיווש מהיר, הדבר מעביר את הזמן במהירות ובנעימים.
- 3) מזג אוויר- בניגוד לאימון בחוץ, אימון תחת קורת גג מבטיח לכם שלא משנה מה מצג האוויר בחוץ. בפנים תמיד נעים, אין חשש לביטול אימונים בעקבות מזג האוויר, ויש לכם את השקט הנפשי שלא תלוי בגורם חיצוני ולא צפוי כמו מזג האוויר.

חסרונות-

- 1) צפיפות- בשעות העומס נוצר תור למכשירים המבוקשים, כך שלפעמים נאלצים לחכות חצי שעה רק כדי לעלות על הליכון לדו'.
2) מחיר
3) אימון במקום סגור- אין תחלופת נופים וגיוון לעיניים במהלך האימון.

לסיכום, יתכן ותמצאו יתרונות וחסרונות רבים נוספים לכל אחד מן האפשרויות שנרשמו פה, הרי יש מן העניין הרבה מקום להעדפה אישית, בהתאם למאויי ואפיו של כל אחד. ויתכן ותמצאו שאף אחת מן האפשרויות הפופולאריות המוצגות פה לא רלוונטיות עבורכם. רגע של נוסטלגיה, היזכרו בתחושה המעולה שאפפה אתכם בשיעורי חינוך גופני.

