

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

אימון כושר ביתי

הימים שבהם התאמנו מול קלטות של ג'ין פונה וסנדי קרופורד עם קופסאות שימורים כמשקולות מול הטלוויזיה עברו מזמן, העולם התקדם טכנולוגית בצורה ניכרת אך עמו לא עבר הצורך להמשיך לשמור על הבריאות הגופנית והכושר, ממש כמו שנהגנו בשיעורי חינוך גופני בימי בית הספר. אנשים רבים מוצאים עדיין שאימון בבית הוא האופציה המועדפת עליהם, אם בעקבות מחסור בזמן, צורך ביחס ומעקב אישי או יכולת כלכלית (אסייג ואומר את המובן מאליו שיש צורך במרחב בבית). בסקירה מהירה של האפשרויות עולה כי האופציה האולטימטיבית היא הזמנת מאמן כושר אישי, המאמנים לרוב בעלי ידע מקצועי גדול מאוד שרכשו במהלך קורס מאמני כושר אישי במוסדות אקדמאים, דוגמת המכללה האקדמית בוינגייט וכן ידע שרכשו במהלך העבודה המעשית, בין היתר במכללה. המאמן יגיע אליכם הביתה עם כל המכשירים הנדרשים. ואחד על אחד ירכיב לכם תוכנית מותאמת אישית לצרכים שלכם. וידעו להתאים בדיוק עבורכם את התוכנית המתאימה. היתרונות שאימון עם מאמן כושר אישי ברורות לעין- נוחות מקצועיות, יחס אישי ומעקב עד הגעה לתוצאות. החסרון מצד שני בולט גם הוא, העלות הכלכלית. אם כך, במידה והאופציה הראשונה לא רלוונטית עבורכם, אופציה נוספת היא אימון עצמאי תוך העזרות במחשב הביתי. ברשת האינטרנט תוך חיפוש מהיר תוכלו למצוא מגוון של סרטונים מקצועיים המדריכים כיצד לבצע תרגילים שונים. אם זה אימוני אירובי כמו זומבה ואם זה אימוני כוח ומשקולות. היתרון הוא העלות האפסית, הנוחות והנגישות. החסרון הוא שאם אין בידכם הבנה וידע מקצועי בתחום אינכם יכולים לדעת אם האימון אפקטיבי למטרות שלכם, אם הנכם מבצעים את התרגילים נכון ואם בכלל התרגילים נכונים מבחינה בריאותית. אופציה שלישית היא רכישת העזרים הציוד המתאים לבד. אם זה לאימון אירובי אז הליכון, סטפר או אופניים נייחים ואם זה לאימון כוח, רכישת משקולות, גומיות ושאר אביזרים לבחירתכם. בנוסף תוכלו לרכוש ספר/ חוברת מתוך מגוון ספרי ההדרכה בנו' הכושר הגופני שקיימים בשוק הספרים שיכול להדריך אתכם לבנות לעצמכם תוכנית אימונים אישית. בדומה לאופציה הקודמת גם פה החסרון מתבטא בחוסר מקצועיות, אמנם אתם רוכשים ומיישמים ידע ותרגילים שנכתבו ע"י מאמני כושר אישיים מקצועיים אך אינכם מקבלים פידבק ותיקונים לביצוע התרגילים. היתרון, הוא שוב נוחות, זמינות, פרטיות והוצאה כלכלית חד פעמית.

לדעתי, האופציה הטובה ביותר היא שילוב של הראשונה והשלישית, לאחר מס' אימון עם מאמן כושר אישי, התייעצו לגבי אילו מכשירים כדאי לכם לרכוש, בהמשך המאמן יגיע, יבנה לכם תוכנית אימון ויודא שאתם מבצעים את התרגילים ללא טעויות. מכאן תוכלו להמשיך באופן עצמאי ללא עלות כלכלית נוספת.