

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

### **אימון כושר זה עניין אישי**

לפי יסודות **חינוך גופני**, על מנת לשמור על כושר ובריאות תקינים יש להקפיד על אימון יום יומי של גופנו. אך כיצד עושים זאת באופן נכון ויעיל? הרי כל בני האדם שונים זה מזה פיזית ובנוסף לכל אחד יש מטרה שונה. לכן, קיים הצורך בבניית אימון כושר אישי ובכך לכוון את האימון למטרה בצורה היעילה ביותר שתתאים לגוף.

קיימים המון הבדלים בין בני האדם היות וה-D.N.A שהוא הבסיס הגנטי של כל אחד ואחד מאיתנו שונה. כאשר תא זרע מפרה תא ביצית מתלכדים 23 כרומוזומים מהאב ו-23 כרומוזומים מהאם וכך נוצר תא עובר המכיל 46 כרומוזומים שמתלכדים ויוצרים את ה-D.N.A. כל כרומוזום כזה מכיל מידע גנטי שבא לידי ביטוי או במבנה של גופנו או בתכונה מסויימת ולכן לכל אדם יש D.N.A שמיחד אותו. שוני זה בא לידי ביטוי במין, במידותינו, בנטייתנו להשמין או לרזות, מבנה השרירים שלנו, באופי שלנו וכו'. לכן לא ניתן לבנות אימון כושר המתאים לכולם ויש להתמקד בכל מתאמן ולבנות לו אימון כושר אישי המתאים לו במאפייניו הגופניים.

כאשר בונים **אימון כושר אישי** יש גם לקחת בחשבון מהי מטרתו של המתאמן. יש אנשים שרוצים להעלות את נפח השריר ואז עליהם לעשות תרגילים שמכילים הרבה סטים<sup>1</sup> ומעט חזרות<sup>2</sup> לעומת זאת אנשים שרוצים לעבוד על עיצוב השריר צריכים להקטין את מספר הסטים ולהעלות את מספר החזרות. אנשים שרוצים להוריד במשקל יצטרכו להתמקד יותר בפעילות אירובית ממושכת כמו ריצה ואופניים. הבדל בין מטרות ניתן לראות גם אצל ספורטאים מקצוענים כמו שחקני כדורגל המתמקדים בפיתוח שרירי הרגליים או שחיינים המתמקדים בפיתוחם של שרירי הגב והכתפיים. ישנן קבוצות גדולות של תרגילים כמו תרגילי גמישות ותרגילי כוח ולכל אחת מהן מטרה שונה. בעת אימון יש צורך להקפיד על הסדר ועל הדיוק של התרגילים על מנת להגיע למטרה הרצויה. דוגמא לסדר באימון היא שבתחילתו עושים תרגילי חימום ובסופו תרגילי גמישות (לכל אימון יש את הסדר שלו). הדיוק חשוב היות ואם לא מבצעים את התרגיל כראוי אז עלולים להיפגע ובמקום לשפר את הבריאות אנו עלולים להיפצע ולהזיק לה לכן בעת בנייה של אימון כושר אישי יש להיוועץ עם איש מקצוע המוסמך לקח. כפי שראינו כל בני האדם שונים זה מזה מביחנה פיזית, בנוסף לכל אדם מטרות אחרות אליהם הוא רוצה להגיע באימון. לכן בעת בנייה של אימון כושר אישי יש לפנות לייעוץ אצל מאמן כושר המוסמך לכך ובכך ליעל את צורת האימון. כעת כל שנותר לי הוא רק לאחל לכם בהצלחה בבניית אימון הכושר האישי שלכם.

### **סטים<sup>1</sup> - קבוצה של חזרות/ חזרות<sup>2</sup>- מספר הפעמים של ביצוע התרגיל**

אז מה איתך? רוצה להפוך את הספורט למקצוע? רוצה להפוך את האהבה לקריירה? הצטרפו לקורס **מדריכי חדר כושר** במכללה האקדמית **בוינגייט**.