

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

אימון פונקציונאלי

כיום, אחד מהאימונים הפופולאריים ביותר בחדרי הכושר ועבור מאמני כושר גופני אישיים נקרא **אימון פונקציונאלי** שמטרתו הן לחזק את היציבה והן ליצור שרירים פנימיים היעילים עבור שיפור שיווי משקל, סיוע לפעולות יומיומיות, שיפור הקואורדינציה וכמובן הפחתה במשקל. כמו כן, **אימון פונקציונאלי** יעזור למתאמן להימנע מפציעות ויחזק את גופו במידה רבה. במהלך האימון הגוף עובד על קבוצות שרירים שונות ובכך תורם לגוף בביצוע תנועות. מאחר שאימון פונקציונאלי נבנה באופן אישי לכל מתאמן על פי הצרכים והפונקציה אותה הוא רוצה למלא, מדובר באימון אינדיווידואלי שמתאים כל אחד לגופו. מאמן הכושר לומד כיצד להדריך את המתאמן, בצורה שתתאים לו ובכך הוא בונה לו תכנית אימונים.

מהו אימון פונקציונאלי?

אימון פונקציונאלי מצריך שימוש באביזרים שונים כגון גומיות, פיט בול, משקולות, משטחים לא יציבים וכדומה. המאמן מדריך את המתאמן להפעיל את גופו באמצעות תנועות שונות, שיתאימו לתנועות שאנחנו מבצעים במהלך היום. כאשר מבצעים **אימון פונקציונאלי** חשוב מאוד לעשות את התנועות תחת הדרכה מקצועית, מאחר שתנועה לא נכונה עלולה לגרום לנזקים. יש להתאים את התרגילים באופן ספציפי לגופו של המתאמן, על פי המבנה האנטומי שלו והגורמים הפיזיולוגיים והתפקודיים. במידה וישנם כאבים מהם המתאמן סובל, חשוב להדריך אותו בהתאם ולאפשר לו להרחיב את טווח התנועה שלו.

תכנית הלימודים

המכללה האקדמית בוינגייט מדריכה מאמנים לעתיד באמצעות קורס מדריכי כושר ומקנה להם את הכלים להדרכה מתאימה לכל מתאמן. הקורס מעניק כישורי הדרכה ומקנה את הבסיס להבנה של תנועות הגוף ומרכיבי הכושר הגופני. נושאי הלימוד כוללים תורת הכושר הגופני, מבוא לחדר כוח, מבוא לתנועת האדם, תרגול מובנה, אימון קטנים בחדר כושר, בניית תכנית אימונים ועוד. בכדי להתקבל לקורס, על המועמד להיות בן 17 ומעלה, לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי ולהציג אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה. המכללה האקדמית בוינגייט מכשירה תלמידים במגוון תחומים מעולם הספורט וההדרכה, באמצעות סגל מרצים מהמעלה הראשונה ומגוון מתקנים לשימוש התלמידים, בכדי שיקבלו את המיטב ללימודים ברמה גבוהה ואיכותית.