

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

כושר גופני כדרך חיים

ידוע לכל כי כושר גופני הוא הדרך הטבעית והטובה ביותר לתחזק את הבריאות שלנו, לחזק את המערכת החיסונית, לפתח סיבולת לב ריאה, ולשמור על הגוף, אפילו הוכח כי ניתן לטפל במחלות מסוימות כגון סוכרת ולשקם אנשים אחרי אירועי לב. העיקרון המנחה ב**חינוך גופני** קובע כי פעילות גופנית מעלה את קצב חילוף החומרים בגוף, משפרת את איכות החיים ומעלה את מצב הרוח. אנשים רבים זקוקים לזריקת עידוד על מנת להתחיל לבצע פעילות גופנית, זקוקים למישהו שידחוף אותם או למשהו שיגרום להם לרצות לעשות זאת, יש כאלה שישלמו במיטב כספם למאמן אישי, קבוצת תמיכה מסוימת או דוגמה נפוצה ונגישה חדר כושר. בשנים האחרונות המודעות לפעילות גופנית ושילובה בשגרת החיים עלתה, ואיתה גם הביקוש לבוגרי קורס מדריכי חדר כושר. עם הביקוש החל להתפתח התחום וכיום יש מגוון רחב של חדרי כושר שמציעים בריכות וחוגים שונים לכל הגילאים, והמחירים שווים לכל כיס. בעזרת אימונים בחדר כושר, עם בוגר קורס מדריכי חדר כושר, ניתן לפתח כושר גופני בשלושה תחומים עיקריים: כח, סיבולת ואפילו מהירות שאותה מפתחים בדרך כלל באימוני שדה, ניתן גם להוסיף את תחומי הקואורדינציה בעזרת תרגילי זריזות, דיוק, זמן תגובה, שיווי משקל וגמישות, פיתוח חמשת התחומים הללו הכרחי בהתנהלות היומיומית של האדם. האימונים בחדר הכושר משלבים את התחום האירובי, את אימוני הכח ואת המתיחות, והכל במקום אחד. האירובי מפתח סיבולת לב-ריאה ובא לידי ביטוי בחדר הכושר בזכות מכשירים ממונעים כמו אופניים נייחים, מסלולי ריצה (הליכונים), ומכשירי חתירה אשר מאפשרים להתאים לכל אדם תכנית אימונים שתכלול זמן, דימוי של מדרון או של עלייה ובדיקת הק"מ שעברנו, כיום ניתן למדוד דופק תוך כדי אימון ובנוסף לדעת כמה קלוריות שרפנו. אימוני הכוח מתבטאים במכשירי משקולות העובדים על שרירים שונים בגוף ובמשקולות חופשיות במשקלים שונים, אימונים אלה מצויינים לחיזוק השרירים והעצמות. בחדר הכושר יהיו מאמנים בעלי תעודת הסמכה, דוגמת בוגרי קורס מדריכי חדר כושר של המכללה האקדמית ב**וינגייט**, במסגרת הקורס מאמני הכושר עוברים לימודי עזרה ראשונה ובכך נותנים ללקוח תחושת ביטחון. מאמן הכושר בונה ללקוח תכנית אימונים המיועדת במיוחד בשבילו לפי יכולותיו, משקלו, מצב בריאותו והמטרה אליה רוצה להגיע, תכנית אימונים טובה תשמור על הלקוח מפני פציעות ותגרום לו תחושת סיפוק. לסיכום, בעזרת בוגר מקצועי של **קורס מדריכי חדר כושר** אליו נפנה, נוכל להגיע לתוצאות הטובות ביותר, לשפר את איכות החיים, את מצב בריאותינו ואת הדימוי העצמי, הסביבה שלנו תרגיש בשינוי ואנחנו נהיה מרוצים ובריאים.