

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

### **למה צריך מאמן כושר אישי?**

כאשר בן אדם חולה בדרך כלל הוא הולך לרופא מוסמך, הרופא נותן לו מרשם לתרופות לאחר בדיקה, אבחון ולפעמים אף מסתמך על היכרות מוקדמת עם המטופל. הרופא יודע אם קיימות אלרגיות מסויימות או שקיימת סתירה עם תרופות אחרות שהמטופל לוקח. על פי כל השיקולים הללו ועל פי סממני המחלה הרופא בוחר את התרופה המתאימה ביותר. מאמן כושר אישי עושה את אותו הדבר בתחום האימון. כמו שאנו לא לוקחים סתם תרופות על פי תחושת בטן או ייעוץ לא מקצועי כך אסור לנו להתאמן בלי להבין מה אנחנו עושים ומהם השפעות האימון עלינו לטווח הקרוב ולטווח הרחוק.

אימון הוא אוסף של תרגילים שביצועם לאורך זמן יביא לשינוי פיזי מסויים. האימון מפתח את הגוף מבחינה טכנית, מוטורית ובנוסף מפתח את היכולת הקוגניטיבית. התהליך הזה חייב להיעשות באופן מבוקר על ידי אדם מקצועי היות וקיימים המון סוגי תרגילים וכל אחד מהם משפיע בצורה אחרת על הגוף.

כאשר מרכיבים אימון אנו צריכים להחליט אם האימון יהיה אירובי או אנאירובי, באיזה עומס (R.M) יהיה התרגיל, כמה זמן יהיה התרגיל ובאיזו עצימות. בנוסף יש לקחת בחשבון דברים כמו דופק מקסימלי, דופק מינימלי, דופק מטרה, צח"מ (צריכת חמצן מירבית), זמן התאוששות (הזמן שלוקח לסלק את חומצות החלב). כל המושגים הללו הם טעימה קטנה מתחום הפיזיולוגיה, ביוכימיה ותורת האימון שבו **מאמן כושר אישי** שלכם בקיא ולכן הוא יוכל להפנות אתכם לביצוע הבדיקות המתאימות על מנת שיהיה לו את כל הנתונים המשקפים את מצבכם הגופני.

כאשר מגיעים למאמן כושר אישי בפעם הראשונה הדבר הראשון שעושים זו שיחה שבה המתאמן מציג את מטרותיו (הורדת אחוזי שומן, העלאת מסת שריר, חיזוק, חיטוב וכו'). לאחר הצגת המטרות המאמן האישי מפנה את המתאמן לבדיקות במעבדה על מנת להשיג את הנתונים שהוזכרו קודם. לאחר שיש למאמן את המטרות והנתונים של המתאמן הוא מרכיב את האימון כך שיתאים למתאמן באופן אישי.

באימון יהיו מפורטים סוג התרגיל, מספר החזרות והסטים שיש לבצע, זמן התאוששות, סדר התרגילים, משך הזמן שדרוש לכל תרגיל וכו'. אך כאן לא תמה עבודתו של מאמן כושר אישי, עליו גם להראות למתאמן כל תרגיל ותרגיל. התרגילים חייבים להתבצע באופן מדוייק על מנת להשיג את התוצאה הטובה ביותר ועל מנת לא לגרום לפציעות (שברי מאמץ, מתיחה או קריעה של גידים וכו'). בתחום הספורט אימון שקול לתרופה ומאמן כושר אישי שקול לרופא. כאשר מבצעים אימון יש להתחשב בגורמים כמו סוג התרגילים, אופן ביצועם, מהו המינון הדרוש, זמן התאוששות וכמובן במצבנו הגופני הקיים וכל זה בשילוב המטרות שלנו ולכן בכדי להגיע לתוצאות הרצויות במינימום זמן וללא פציעות יש לפנות למאמן הכושר האישי.

רוצים להכיר את התחום יותר לעומק? הצטרפו ללימודי **חינוך גופני** במכללה האקדמית ב**וינגייט**.