

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

**עיצוב הגוף וחיזוקו באימון על הרצפה - Floor Workout יתרונות וחסרונות**

מאת: חיה הלפרין

ה-" Floor Workout ' הוא אימון המשתלב בשעורי עיצוב וחיזוק הגוף, בדרך כלל כחלק מן השעור והוא מתבצע גם כאימון שלם בפני עצמו .

האימון בדרך זו, מאפשר לגוף תרגול יעיל תוך תמיכה מירבית במגעו עם הרצפה ומסייע לו בהפחתת עומס ממפרקי הרגליים ומעמוד השדרה.

צורת האימון, כפי שנלמדת ב**קורס מדריכי מחול אירובי** ועיצוב במכללה האקדמית ב**וינגייט**,

נעשית בדרך כלל במנחי שכיבה(לעיתים משולבת במנחי ישיבה, או עמידת ברכיים), ובאה במטרה להעשיר את מגוון תרגילי העיצוב והחיזוק, לאמן קבוצות שרירים נוספות בשעור ולאפשר זוויות תרגול נוספות לקבוצות השרירים המסויימות שנבחרו לתרגול.

**בקורסי ההדרכה למחול אירובי ולעיצוב הגוף במכללה האקדמית בוינגייט**, מושם דגש על היתרונות באימון כזה וגם על חסרונותיו כלהלן:

היתרונות:

\*אימון ה- " Floor Workout ' מאפשר לבצע תרגילים לקבוצות שרירים שונות, אחרים מאלה המתבצעים בעמידה או שאינם ניתנים לבצוע בעמידה (דוגמת: קרוב הזרועות לשרירי החזה ללא עומס על הכתפיים, הרחקת הירך ללא משקל על רגל העמידה, פשיטת הגב ועוד..)

התרגילים כאשר מתבצעים על הרצפה במנחי שכיבה (שכיבת פרקדן, שכיבה צידית, שכיבת אפיים, שכיבה על אמות הידיים) "נהנים" מתמיכה מירבית של הרצפה בעמוד השדרה .

האימון, הן במנחי השכיבה והן במנחי הישיבה, או עמידת ה-שש –מאפשר תרגול תוך בידוד מדוייק של אברי הגוף.

האימון מאפשר הדגשת הכוּוץ האקסצנטרי של השריר וניצולו.

התרגול במנחי השכיבה הוא נינוח יחסית ומסייע לבצוע התרגיל תוך מודעות למרכז. Centering

מנח השכיבה מנטרל את קשר העין עם הסביבה ומאפשר יכלת רכוז והפנמת התרגיל .

החסרונות:

האימון במנחי שכיבה אינו מאמן את הגוף כולו כיחידה אחת לצורך תפקודים פונקציונליים ולמיומנויות בחיי היום –יום (כמו תרגילי משיכה, נשיאת משא ועוד).

אימון כזה אינו מאמן ומפתח את שרירי הרגליים בתפקוד פונקציונלי ( כמו: העברות משקל, נשיאת משקל הגוף) .

אימון כזה אינו מאמן את יציבות הגוף ושיווי המשקל .

אימון כזה מגביל את התמצאות גוף מתאמן במרחב.

לפיכך ולסכום : מומלץ לשלב אימון מסוג זה עם אימוני עיצוב וחיזוק נוספים, הכוללים תרגילים בעמידה, הנושאים את משקל הגוף , מאמנים את שווי המשקל, משנים את מצב הגוף במרחב, ומשלבים תרגילי משיכה ונשיאת משא.

כותבת המאמר היא חיה הלפרין, מרכזת [קורס מדרכי מחול אירובי](#) ועיצוב במכללה האקדמית [בוינגייט](#).