

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

קורס מדריכי חדר כושר ולימודי עיסוי

אחד הקורסים הנפוצים ביותר בתחום הספורט הינו קורס מדריכי חדר כושר, כלומר רכישת תעודת מדריך מוסמך להדרכה בחדרי הכושר, את קורס המדריכי חדר כושר ניתן לבצע במגוון מוסדות אקדמאיים המתמחים בתחום הכושר הגופני, כדוגמת המכללה האקדמית בוינגייט על כל שלוחותיו ברחבי הארץ.

הדרכה בחדרי הכושר מהווה פרנסה בפני עצמה, אך רבים מוצאים כי אין זה מספיק להתמחות בתחום החדר כושר עצמו ויש לרכוש השכלה נוספת או התמחות ספציפית בתחום. כלומר, מעבר ללימודי קורס מדריכי חדר כושר ניתן לבצע עוד מגוון מסלולי לימוד הקשורים בתחום כמו מאמן כושר אישי, לימודי הדרכת חוגי כושר גופני שונים ועוד.

אחד מהאפשרויות המוצעות למדריך חדר כושר עתידי ובפועל הוא שילוב של הדרכת הכושר הגופני עם טכניקות הרפיית שרירים שונות. כגון עיסוי שבדי קלאסי, רפלקסולוגיה ושאר טכניקות מתחום הרפואה המשלימה.

מתאמן ממוצע מגיע לחדר הכושר ומבצע אימון מאומץ במידה בינונית ומעלה. לאחר האימון לרוב חשים עייפות פיזית ובמידת מה גם מנטלית. שילוב מצויין לשחרור השרירים והחזרת האנרגיות שאבדו הוא עיסוי מיד לאחר האימון. לדוגמא, מאמן בחדר כושר המעביר אימון אישי ועבר גם לימודי עיסוי שונים יכול להעניק למתאמן שלו עיסוי והרפייה ספציפית לשרירים עליו הוא עבד. העיסוי מעניק למתאמן תוספת משמעותית לאימון. ובכל מעלה גם את הדרישה לאותו מאמן ספציפי.

דוגמא נוספת ליתרונות של ביצוע קורס מדריכי חדר כושר וכן רכישת הידע במקצועות המגע, כדוגמת קורס עיסוי והרפלקסולוגיה היא בעבודה במצבי שיקום מוגבלויות שונות. ישנן חדרי כושר רבים אשר אנשים בעלי מגבלויות שונות באים לשפר את תפקודם, הן לאחר תאונה, פציעה, מחלה וכו'. ידוע כי השילוב בין העבודה המאומצת וההרפייה שמגיעה אחרי, בעיקר המגע הישיר. משפיעה לטובה על האדם המוגבל. כמובן בתחום זה יש לרכוש הכשרה נוספת בתחום עבודה עם מוגבלויות שונות והעבודה הספציפית שמבוצעת.

באופן כללי, ביצוע של קורס מדריכי חדר כושר ורכישת תעודות שונות בתחומים הנוגעים בעניין כמו לימודי העיסוי מעניקים למאמן הממוצע אפשרות להגדיל את הכנסתו, בביצוע אימון כושר גופני ועיסוי לאותו מתאמן. עוד הם מאפשרים למאמן לגוון את משלח ידו ולא לעסוק באופן בלעדי במהלך השבוע/יום בתחום אחד בלבד. כלומר ניתן לשלב עבודה כמדריך חדר כושר וכן כמעסה מקצועי באותו המרכז או במרכזים שונים. מעל הלימודים עצמם מעשירים את הלומד בפן האישי, וכן מעניקים לו ידע מקצועי נוסף שהינו בעל קשר הדוק לתחום אימון החדר כושר.