

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

שעורי עיצוב הגוף - עקרונות ודרכי העשרה

מאת: חיה הלפרין

האימונים בנושא עיצוב הגוף במכללה האקדמית בוינגייט, משלימים את ההכשרה בקורס מדריכי מחול אירובי ועיצוב ובאים להעשיר את הלימודים ולהוסיף עליהם נושאים כמו: פיתוח הסבולת הכללית, אימון תוך מיקוד בקבוצות שרירים מסוימות, איזון בין קבוצות שרירים שונות, האצת קצב חילוף החומרים, הפחתת רקמת שומן, שימור צפיפות רקמת העצם וכן מודעות ל-Core ושיפור ביציבת הגוף.

התרגול בשעורי עיצוב הגוף מבוסס על בצוע מספר רב של חזרות המתנהלות תחת עומס קל יחסית וממוקדות בקבוצות שרירים מסוימות. תרגול כזה, מאמן את הסיבלת השרירית שזוהי היכולת להפעיל שריר, או קבוצת שרירים במאמץ קל יחסית לפרק זמן ממושך.

בשעורי מחול אירובי ועיצוב גוף במכללה האקדמית בוינגייט, אנו מקפידים ומקיימים מספר עקרונות ודרכי העשרה שמטרתם להעצים ולמקצע את האימון, לשדרג את רמת השעור, לגוון את דרך ההדרכה ולשפר את רמת הבצוע של המתאמנים כלהלן:

1. העקרונות:

א. דיוק במצבי המוצא ובתרגילים - יציבה/יציבות/דריכות/ריכוז.
הדיוק במצבי המוצא של התרגילים, תורם לאיכות הביצוע, ליעילות התרגול ולהפחתה בפגיעות. במצבי המוצא ובמנחים, יש לשים את הדגש על אנרגיית הגוף. זו צריכה להיות מנוצלת בייצוב ובקיבוע מדוייק ביותר לקראת בצוע התרגיל.

ב. התייחסות למרכז הגוף - ה-Core-

בעמדות המוצא ובתרגילים. יש להיות מודע למרכז

הגוף כמנתב

וכמייצב. התנועות מקורן במרכז הגוף ב-'Core' (הליבה); הממוקם

דמיונית

בתוך האגן מתחת לטבור ומתייחס בעיקר לשרירי הבטן

העמוקים

(הרחבהבטני), התומכים בעמוד השדרה ובאיברים הפנימיים.

ג. איזון בין קבוצות שרירים-

בבחירת תרגילי העיצוב יש לאזן בין עבודת השרירים האגוניסטים לאנטגוניסטים ולשלב תרגול של פלג הגוף העליון עם פלג הגוף התחתון, וכן של חלק הגוף הקדמי עם האחורי.

ד. סימטריה-

בבחירת תרגילי העיצוב יש לאזן את עבודת השרירים בין צד ימין של הגוף לבין צד השמאלי.

ה.תכנון סדר התרגילים-

אחד השיקולים הקובעים את סדר התרגילים המתוכנן בפלג גוף מסוים הוא העיקרון שלפיו **אימון קבוצת שרירים גדולה מקדים את אימון קבוצת השרירים הקטנה ממנה.**

חשוב לדעת:

כאשר מלמדים שעור עיצוב או חיזוק, יש לזכור מה הן קבוצות השרירים הגדולות, אילו הן האגוניסטיות ואילו האנטגוניסטיות. יש ללמוד, להכין ולהדריך מספר תרגילים לכל קבוצת שרירים שהוצבה כמטרה לפעילות.

עם בחירת התרגילים, יש לתכנן מראש ולהבין את הסיבה לבחירתם. למשל: התרגיל "חתירת גב" עם גומיות - מאמן את חיזוק שרירי הגב וכן משפר את היציבה או למשל: "מכרעים לסירוגין" רגל אחר רגל {Lunges} יחזקו את קבוצת השרירים הגדולות של הרגליים וכן יאמנו את שיווי המשקל הדינמי.

2.דרכי העשרה-

בקורס מדרכי מחול אירובי ועיצוב במכללה מקפידים על רמה גבוהה ועל לימודים מגוונים. תכני הקורס מותאמים לצרכי הסביבה לכן, הוספנו לחומר הלימוד גם את הנושאים הבאים:

א. שימוש בווריאציות -

גיוון התרגילים ופיתוחם כגון:

הפעלה בתנועות חד צדדיות ודו צדדיות {Bilateral /Unilateral} - תנועות אונילטראליות {חד צדדיות} -הן תנועות בהן פועל אבר אחד במשך מערכת התרגילים, או פועל לסירוגין בתרגיל פעם בימין ופעם בשמאל. תנועות בילטראליות {דו-צדדיות}-הן תנועות בהן פועלים האברים בשני הצדדים יחד בזמנית

ב. ניצול אפשרויות טווח התנועה-

ניתן לנצל את טווח התנועה המלא של התרגיל וניתן גם לחלקו לשני חצאים: הטווח הנמוך והטווח הגבוה -"הטווח הנמוך" הוא מסלול התנועה של האיבר הפועל בתרגיל מסויים, החל מנקודת המוצא ועד מחצית הדרך ביחס לקרקע. "הטווח הגבוה", הוא מסלול התנועה של אותו איבר, ממחצית הדרך עד נקודת הסיום. שני הטווחים {הנמוך והגבוה} מצטרפים למסלול התנועה השלם בטווח המלא של התרגיל.

ג. שיטת הפירמידה העולה ויורדת-

תרגול בסדר עולה, יתחיל מחזרה אחת, אחר-כך 2 חזרות, 4 ו- 8 בכל אחד מן התרגילים. תרגול בסדר יורד יחל ב- 8 חזרות, אחר-כך 4, 2 ו- 1.

דוגמא:

החל בתרגיל בפלג הגוף התחתון כ-8חזרות/פעמים. הוסף תרגיל בפלג הגוף העליון כ-8 פעמים זה יהיה הסט הראשון.

הפחת ל-4 חזרות ל-2 וכן הלאה

ד. הכוון האיזומטרי -

שילוב הכיוון האיזומטרי של השריר -בתרגול סטטי, המשהה את הספירה בעת כיוון השריר לאחר המערכה הרגילה. דבר זה עשוי להדגיש את הכיוון האקסנטרי והכיוון הקונסנטרי של השריר.

ה. חזרות 'שליליות' -

עיקרון זה נועד לנצל ולהדגיש את הכיוון האקסנטרי בעת ביצוע התרגילים. ניצול הכיוון האקסנטרי יתבצע תוך שימוש בשינויי ספירה וקצב התרגול.

דוגמה:

בתרגיל Squat (כריעה) מעמדת מוצא רחבה. {על 4 ספירות}
ירידה לכריעה על 3 ספירות ועלייה בחזרה לעמדת המוצא בספירה 4
{- Reversal בהיפוך}

ו. הפעלה בתרגול מורכב/מצורף -

תרגול המצרף שני תרגילים יחד לחזרה אחת
{כמו למשל משכיבת פרקדן: "לחיצת חזה "+ "פרפר"}

ז. הוספה והפחתה-

זוהי דרך לימוד בקורס מדריכי מחול אירובי ועיצוב המשתמשת בכוריאוגרפיה לשעורי העיצוב
ויוצרת גיוון במספר תרגילים שניתן לבצעם בעמידה.

דוגמה:

בחר 5 תרגילים. תכנן לבצע שלושה סטים מהתרגילים שבחרת, וזה יראה כך:

א

א+ב

א+ב+ג

ב+ג+ד

ג+ד+ה

ד+ה

ה

ח. הגברת המאמץ-

עם ההתמדה, הזמן וההתקדמות יש להגביר את רמות המאמץ, באמצעות תוספת
עומס או התנגדות על השרירים הפועלים. דבר זה נעשה באמצעות שימוש
במשקוליות כבדות יותר, בהתנגדות לגומיות מתיחה קשיחות יותר, במנופי
תנועה ארוכים וכד'. ניתן להגביר את העצימות גם באמצעות הארכת משך זמן
התרגול, העלאת מספר החזרות של התרגיל וכן באמצעות צמצום זמני
התאוששות בין התרגילים.

התלהבתם?

הצטרפו לקורס מדריכי מחול אירובי ועיצוב במכללה האקדמית בוינגייט.