

## צעדים מקדימים בתוכנית לניהול עצמי בגישה הוליסטית בחדר הכושר



רוב הציבור כיום מודע לחשיבות ולתרומה של הפעילות הגופנית. מרבית העוסקים בפעילות גופנית כל שהיא ביקרו בחדר הכושר. כל המנויים בחדר הכושר צריכים לעבוד על פי תוכנית אימון אישית. באופן מפתיע, מנויים רבים לא עובדים על פי תוכנית אימון אישית, או שעובדים על פי תוכנית אימון סטנדרטית, או שצמודים (תקועים) באותה תוכנית למשך חודשים ארוכים. חלק נכבד מאוכלוסיית מנויי

חדר הכושר אפילו לא מודעים לחשיבות המכרעת שיש לתוכנית אימון אישית והצורך שלהם בתוכנית.

מתאמנים רבים סבורים שדי "להקשיב" לגוף או לעבוד על פי "מצבי רוח" במילים פשוטות: לעבוד איך שבא לי ומתי שבא לי". במהלך השנים הרבות שעבדתי כמאמן בחדר הכושר, זכורים לי אותם מתאמנים "המבלים" בחדר הכושר שעות; לשאלתי עד מתי...? התשובה השכיחה: עד שלא כואב לי אני לא מפסיק...כן, מתאמנים רבים מזהים הצלחה של אימון עם כאב!

לאור האמור לעיל, ראוי לשאול ובעיקר להבהיר את היתרונות של תוכנית אימון בכלל ושל תוכנית אימון אישית בפרט: תוכנית האימון מאפשרת ניצול יעיל של הזמן בחדר הכושר; תיעוד ורישום של מהלך הפעילות; מקטינה את גורמי הסיכון לפציעות; משקפת את יכולות המתאמן; מאפשרת מעקב אחר סרגל המאמצים; מגבירה את ההתמדה והמחויבות האישית; מהווה "חוצה התחייבות" בין המתאמן למועדון באמצעות המדריך; מחנכת לסדר וארגון באימון, מאפשרת תקשורת יעילה ומקרבת בין המתאמן למאמן ומסייעת לממש את מטרות המתאמן!

בטרם נתחיל לבנות ביחד עם המתאמן את תוכנית האימון האישית שלו בחדר הכושר חובה עלינו למלא עמו שאלון אישי\*. השאלון האישי יסקף את נתוני המתאמן ושאיפותיו. השאלון האישי הנו תעודת זהות של המתאמן המשקף את נתוניו, רצונותיו, צרכיו ומטרותיו.

במהלך השבועיים שלושה הראשונים (כשמונה מפגשים) של המנוי בחדר הכושר

בטרם כתיבת תוכנית האימון נכיר לו מספר מכשירים רלוונטיים בלבד, עד כ- 10 מכשירים. ההיכרות תכלול ידע והבנה של הפעלת המכשיר מבחינה טכנית ומבחינה ארגונומית: זיהוי של ציר הפעולה במכשיר והתמקמות אל מול ציר התנועה (המפרק העובד), ישיבה הכוללת סיבוב אגן לאחור בתאם לצורך; כיוון המושב, המשענת, הגלגלת בהתאם וזרוע ההתנגדות בהתאם למבנה ולגודל המתאמן; זיהוי RM1 (Resistance Maximum) או RM (Repetition Maximum) במילים אחרות, הכרת היכולות הפיזיות של המתאמן לגבי המכשירים הרלוונטיים. נדגיש את החשיבות של ההתמדה וההקפדה על כללי הבטיחות כתנאי הכרחי למימוש מטרות האימון באופן מיטבי.

זכור מתאמן שלא שולט ובקיא בהפעלת המכשור, מודע ליכולותיו ופועל על פי שלבי האימון (חימום, אימון ושחרור) עלול להיפצע ולנשור מפעילות גופנית. כחלק מבניית תוכנית אימון מושכלת חשוב להסביר ולהדריך בהדרגה, לכן, בביקורים הראשונים בחדר הכושר נכיר למתאמן מספר מסוים של מכשירים לפיתוח קבוצות שרירים גדולות כגון: כפיפת מרפקים בישיבה כנגד פולי עליון, פשיטת רגל בישיבה כנגד מכונה ייעודית, לחיצת חזה בישיבה כנגד מכונה ייעודית בישיבה וכדו'. ההסבר על אופן ביצוע התרגיל ויישום כללי הבטיחות לוקח זמן ודורש סבלנות וסובלנות מצד המתאמן והמאמן. חשוב מאד שהמאמנים יתנו משוב במהלך ביצוע התרגיל וידגישו את החשיבות של איכות הביצוע, שכן רק ביצוע איכותי יבטיח תוצאות איכותיות לאורך זמן.

רק לאחר שהמתאמן מכיר ושולט בהפעלת המכשיר ובהתאמת ציר התנועה (המפרק שמבצע את התנועה) אל מול ציר הפעולה (הציר שאילו מחוברת זרוע ההתנגדות במכשיר) ניתן להתחיל במבדקי יכולת מסוג ההתנגדות המירבית (RM1). המאמן חייב לוודא שבמהלך הניסיון לאתר את ההתנגדות המרבית המתאמן אינו מבצע תנופות, שומר על קצב עבודה איטי ומבוקר, מאמץ את קבוצת השרירים הרלוונטית בלבד ולא נעזר בקבוצות שרירים אחרות ("פיצוי תנועתי").

**לסיכום**, רק לאחר שלבי ההיכרות עם המכשור הרלוונטי, התנסות בביצוע, יישום כללי הבטיחות במהלך הפעילות, מציאת ההתנגדות המירבית (RM1) המתאמן בשל (מוכן ומנוסה) למילוי השאלון האישי!

רק לאחר מילוי השאלון האישי שבמהלכו הבין המתאמן את ההבדל בין רצונותיו לבין

צרכיו ניתן יהיה להפוך הצרכים למטרות האימון על כל המשתמע מכך; לרבות שינוי בהרגלי חיים שבחלקו יבוא לידי ביטוי בבניית תוכנית אימון אישית בגישה הוליסטית לפעילות גופנית מושכלת בחדר הכושר.

להמשך קבלת מידע עיין בפרק \*18 בסעיף "מילוי שאלון אישי בגישה הוליסטית במחשבה תחילה".

**\*השאלון האישי וכל המידע** על אופן הפעלת המכשירים ואופן ביצוע התרגילים מופיע בספר המדריך השלם לפעילות בחדר הכושר, מהדורה שלישית ומורחבת 2019.

הוצאה עצמית, ד"ר יגאל פנחס 052-6221547