



מדריכים לעיצוב ופיתוח הגוף שלב א' Body Sculpture Instructor

מרכז הקורס: ד"ר איתי זיו

מטרת הקורס: לשלוט בשיטות חדשות בתחום האימון לפיתוח גוף אשר יאפשרו למדריכים את הכלים המיטביים להבאת המתאמן לתוצאות משמעותיות ורצויות, לפרט את החשיבות של התאמת תזונה ושילובה במסגרת האימון לקבלת המראה הנכון והבריא, תוך שמירה על הבריאות והבטיחות.

קהל יעד: הקורס מיועד למורים למדריכי כושר גופני ובריאות (חדר כושר)
היקף הקורס: 60 שעות

תאריכי הקורס: 18.1.23 - 9.11.22

ימי ד' בין השעות 10:00 - 14:30 (10 מפגשים)

נושאי לימוד:

- הפיזיולוגיה של ההיפרטרופיה וסוגי אמוני כוח נפוצים
- הבדלים בין גברים ולנשים בהתייחס להעלאת מסת שריר ושינוי הרכב הגוף
- סוגי אימוני כוח שונים - רציונל, מטרה, פרקטיקה ועוד
- כלים יישומיים להעלאת מסת שריר באמצעות תוכניות אימון ושיטות אימון אפקטיביות וכלים יישומיים להכנת הגוף לתחרויות פיתוח גוף חובבניות
- סקירת תרגילים שונים (כולל תרגול) לקבוצות השרירים באימון היפרטרופיה
- אימון אירובי ואימוני כוח
- תזונת ספורט להיפרטרופיה ופיתוח גוף.

מורים מובילים בקורס:

ד"ר איתי זיו - רכז הקורס

- אלון צוקרמן - מר ישראל בעבר ושופט בתחרויות פיתוח גוף
- ניר פינק - דיאטן קליני וספורט
- שרון וסקו - פיזיולוג מאמץ
- אייל אמון - פיזיולוג מאמץ

תנאי קבלה: חובה תעודת מדריך חדר כושר

דמי רישום: 195 ₪

מחיר הקורס: 3,490 ₪

תעודה: לעומדים בדרישות הקורס תינתן תעודה מטעם המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

פרטים והרשמה:

היחידה ללימודי חוץ תל-אביב - המכללה האקדמית בוינגייט,

מרכז הספורט הלאומי בהדר יוסף תל אביב (בנין הרב ספורט), רח' שטרית 6, תל אביב

טלפון: 03-6475321, 03-6470802

hadaryosef@wincol.ac.il