

FITNESS TOOLBOX CONVENTION

30.12

20:00-20:20 - כיצד ניתן לשמר הצלחה בירידה במשקל לאורך זמן /

מירי חדד

המתאמנים שלנו מתמודדים עם אתגרים רבים בנושא התזונה. חלקם מצליחים לרזות אבל עולים בחזרה במשקל. החוכמה היא לא לרדת במשקל אלא להבין מה צריך לעשות כדי לשמור על המשקל לאורך זמן! בהרצאה נדבר על הצעדים הפשוטים והחשובים שכל אחד יכול ליישם כדי לשמור על משקל יציב ולאורך זמן!

20:20-20:40 - ניהול זמן למאמני כושר ובעלי עסקים / נועם קפלן

התוצאות שלנו בעסקים ובחיים נקבעות במידה רבה על פי האופן שבו אנחנו מנהלים את הזמן שלנו. בהרצאה נדבר על עקרונות חשובים לניהול זמן ספציפית לאנשים עסוקים במיוחד, בדגש על מדריכות ומדריכי כושר, תנועה וספורט.

20:40-21:00 - חשיבות האימון האיזומטרי בשגרת האימונים / בועז

נחייסי

הרצאה יישומית קצרה בה תתרגלו מנחים סטטיים עם הכוונות מדויקות לשליטה במיקום, ייצוב, עיצוב ותפקוד הליבה ולזיהוי רכבות אנטומיות למניעת פציעות ושמירה על הגוף בזמן אימון של כל שיטה, כל סגנון בדגש מיוחד על ספורט תחרותי.

21:00-21:20 - איך מאמנים פוצעים את המתאמנים שלהם ומה ניתן

לעשות בנושא / חדוה ארז

בהרצאה נדבר על הדרכים שבהן מאמן יכול למנוע פציעות נפוצות ומיותרות אצל מתאמנים שלו ולגרום להם להמשיך להתאמן אצלו לאורך זמן, ללא כאב

21:20-21:40 - אימון התנגדות לגיל השלישי / איתי הר ניר

במעגל החיים חלים שינויים רבים במבנה ותפקוד גוף האדם. השינויים הקשורים בגיל השלישי עשויים להוביל לירידה בתפקוד והיום יומי וביכולת לקיים שגרת חיים עצמאית. אימון גופני בכלל והתנגדות בפרט נמצא בשנים האחרונות ככלי חשוב לשיפור ושמירה על יכולות התפקוד והביצוע הגופני. בהרצאה זו נסקור בקצרה את השינויים הקשורים בגיל ואת ההמלצות של הארגונים לאימוני התנגדות לגיל 65 ומעלה.

21:40-22:00 - חמשת העקרונות לאימון נשים בהריון / נוי כהן

האם מותר לקפוץ בהריון? איך עובדים על הבטן בהריון? מהי רצפת האגן? אישה הריונית חווה שינויים פיזיולוגיים ואנטומיים רבים במהלך ההריון. בהרצאה נדבר על ההשפעה שלנו כמאמנים על האישה ההריונית, ואיך נוכל לעזור לה.

[לפרטים והרשמה](#)