



המכללה
האקדמית
בוינגייט



השתלמות ב-physiomotion – פעילות גופנית לכושר ולבריאות על בסיס עקרונות היציבה הדינמית והפיזיותרפיה

מרכזת הקורס: קרן בושי – פיזיותרפיסטית מוסמכת, בוגרת
אוניברסיטת תל אביב בפיזיותרפיה, מומחית בשיקום אורתופדי.
היקף הקורס: 30 שעות

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)

לפרטים והרשמה: wincol@wincol.ac.il **חינוך הינם *5009**
המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון בוינגייט בע"מ (חל"צ)

אנשים רבים שחשוב להם להתאמן מרגישים חסרי אונים אם חוו או חווים כאב על רקע אורתופדי, היכולת לקיים שגרה של פעילות גופנית שתהפוך לאחד מהרגלי החיים נפגעת בגלל בעיות אורתופדיות וכאבים כתוצאה מדרכי הפעלה גופנית לא מתאימות.

חשוב שמדריכים אשר עובדים עם אוכלוסייה מגוונת ירכשו ידע מתאים להפעלה נכונה של הגוף על פי עקרונות יציבה המתאימים לתרגילים השונים.

הדרכה זו תחזק את ביטחונם העצמי של מאמנים ומדריכים, תסייע במניעת נזקים, ומכאן למתאמנים מרוצים רבים יותר ולקהל לקוחות רחב הרבה יותר.

מטרות הקורס:

מטרת הקורס להכשיר מאמני כושר, מורים לתנועה (כולל יוגה, פילאטיס וכיו"ב) ופיזיותרפיסטים להדריך בשיטת physiotion, ובכך לתת מענה מיטבי למתאמנים. בקורס יתורגלו עקרונות היציבה הדינמית (dynamic stability) שהיא המפתח למניעת כאבים ופציעות על רקע אורתופדי בפעילות גופנית.

נושאי הלימוד המרכזיים:

- ✓ מהי יציבה נכונה, משולש היציבה המנצח
- ✓ ליקויי יציבה נפוצים
- ✓ מהי יציבה דינמית
- ✓ איך להפוך "סתם הליכה" ל"הליכת מיליון הדולר"
- ✓ עקרונות שיטת physiotion
- ✓ מאפייני תרגילים משיטות מגוונות של פעילות גופנית, כמו יוגה, פילאטיס ואימון בחדר כושר ומחוצה לו והתאמת התרגילים על פי עקרונות הגישה של יציבה דינמית ושיטת physiotion

ימים ושעות הלימוד: ימי ראשון החל מ-23.4.17 - בין השעות 09:00-12:00

ימי שלישי החל מ-25.4.17 - בין השעות 17:30-20:30

(כתאריך 2.5.17 יום העצמאות, לא יתקיימו הלימודים).

הקורס כולל חלק עיוני וחלק מעשי.

מספר מפגשים: 7

דמי רישום: 195 ש"ח

דמי השתתפות: 1,950 ש"ח

לעומדים בדרישת הקורס יוענק אישור על השתתפות בהשתלמות מטעם המכללה האקדמית בוינגייט

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)