

# Life Fitness

## AUTHORITY

מרכז ההכשרות לכושר, תנועה וספורט בישראל



# Life Fitness Authority

## והג'ימנסיה

מציעים קורסים המשלבים הסמכות בסיס ואפשרות לתעודות  
בינלאומיות של לס מילס, TRX, Vopr, TriggerPoint.  
הקורסים המקיפים, המקצועיים והמובילים בשוק.

קורס מדריכי חדר כושר\*

קורס מדריכי אירובי\*

קורס מדריכי פילאטיס מזון

קורס מדריכי פילאטיס מכשירים

יחס אישי וצוות מדריכים מנצח אשר נותן לך כלים  
להצלחה מקצועית מובטחת!



# קורסים



# אימונים



תעודה בינלאומית למסיימים  
את הקורסים בהצלחה.

www.lfa.co.il | info@lfa.co.il | 03-6474849

בית הועד האולימפי, רח' שטרית 6 הדר יוסף תל-אביב

# Life Fitness

## AUTHORITY

מרכז ההכשרות לכושר, תנועה וספורט בישראל



הג'ימנסיה  
מרכז ההכשרות לכושר, תנועה וספורט בישראל

\*הקורסים מוכרים ע"י מנהל הספורט  
לבוגרי תעודת לס מילס בינלאומית מובטחת עבודה  
לפרטים: 03-5221242

קורס להכשרת מדריכים לעבודה עם Trigger Point - גליל חדשני, המאפשר שחרור והרפיית שרירים יחד עם חיזוק שרירי הליבה תוך שימוש בטכניקה הנפוצה מאוד בקרב פיזיותרפיסטים. הגליל ושאר האביזרים ניתנים לשימוש כהכנה לאימון, כמו גם תרגילים מאתגרים המחזקים את כל שרירי הגוף. מאפשר עבודה עצמאית בבית או בכל מקום שתרצו. שיטות ה-Trigger Point משמשות ספורטאים ואוכלוסייה רגילה לשיקום יכולת התנועה של השרירים ורפיון כאבים.



קורס לאימון כוח פונקציונלי באמצעות גליל העשוי מגומי מוארך בעל שתי נקודות אחיזה, שעליו ניתן להתאים משקל של 20-4 ק"ג. ה-Viprfit הינו אימון Total Body המשלב למעשה בין כוח לבין גמישות גופנית וקואורדינאציה. הודות לעיצוב הייחודי של הגליל, ניתן לבצע מגוון רחב של תנועות הרמה, זריקה, נשיאה, גרידה וקפיצה. הפעילות תורמת לבניית שרירים, לשריפת קלוריות ולשיפור הגמישות והכוח. Vipr ניתן לשימוש באימונים אישיים, באימוני קבוצות, בשעורי סטודיו ובשימוש ביתי.

**TRX Group Suspension Training Course**

בקורס זה תלמד כיצד להעביר את אימון ה-TRX בקבוצה קטנה או גדולה. קורס זה יעזור לך ליצור שיעור חדשני וכיפי שמוותאם לכל רמות המתאמנים. בנוסף לעקרונות אימון ה-TRX, תלמד גם לשלב מכלול של תרגילי כוח וגמישות באימון הקבוצתי.



**TRX Sports Medicine Suspension Training Course**

בקורס זה תלמד כיצד לשלב את אימון ה-TRX בתהליכי שיקום וטיפול קבוצתי, איך להשתמש באימון זה למניעת פציעות וכיצד לשלב אותו בתוכנית אימון. כמו כן, יתשם דגש על מניעת פציעות של שרירי השלד ושיקום פציעות מסוג זה. בנוסף, תלמד איך תוכל למקסם את החלל במקום עבודתך וכיצד תוכל לתמוך בלקוחות שלך במשך תהליך השיקום שלהם ע"י מתן תרגילי TRX לבצע בבית או בפארק.



אימון TRX מבוסס על רצועות כושר מיוחדות המאפשרות לבצע תרגילים מורכבים ולשפר את כל מרכיבי הכושר הגופני תוך עבודה על כל שרירי הגוף. הפעילות, הנעשית באמצעות רצועות הכושר התלויות, מאתגרת את כל שרירי הגוף תוך שימוש תמידי בשרירי הליבה (CORE).



**TRX Suspension Training Course**

בקורס לומדים מגוון רחב של תרגילי TRX, יתרונותיהם ולאילו קבוצת שרירים מיועדים. כמו כן, לומדים כיצד להסביר ולהדגים נכון את התרגילים, איך להתאים כל תרגיל לכל מתאמן ולתקן טעויות נפוצות. הקורס יעניק לך כלים איך לשלב אימוני TRX בתכנית האימונים של הלקוח שלך, ואיך להעצים את ה"עסק" שלך כמאמן.

**TRX Rip Training Course**

Rip Trainer הוא כלי אימון חדשני המשלב מוט וגומיית כוח. מאפשר אימון כוח ושילוב מיוחד של רוטציות למקסום עבודה על שרירי הליבה, על יציבות, קואורדינציה ועוד. המוט מורכב משני חלקים המוברגים אחד לשני, מה שמאפשר נשיאתו לכל מקום. בקורס לומדים תרגילים רבים המבוצעים באמצעות Rip Trainer ומתרגלים את הכישרים הנדרשים על מנת לאמן עם Rip Trainer בכל סביבת עבודה.