



הנדון: השתלמות הרפיה והתאוששות לאחר אימון

מרצה: תומר עציוני

חשיבות ההרפיה באימון

כאיש תנועה, מאמן כושר אישי וקבוצתי וספורטאי תחרותי בעבר, הניסיון לימד אותי שלהרפיה באימון יש חלק בלתי נפרד והכרחי להתאוששות המתאמן התחרותי והחובבני כאחד. לאחר כול יחידת אימון ישנו תהליך פיזיולוגי שגורם לירידה של מערכות הגוף השונות (קטבולי). הדרך הטובה ביותר להחזיר את האיזון לגוף, באה לידי ביטוי ע"י שינה ומנוחה נכונה, תזונה מותאמת וכמובן הורדת של רמות לחץ לאחר כל יחידת אימון ע"י טכניקות הרפיה שונות (אנאבולי). חשוב לציין, שהתאוששות שאינה נאותה, יכולה לגרום בעתיד לגורמי סיכון שונים: פציעה, אימון יתר ואפילו במקרים קיצוניים לדיכאון ועייפות כרונית. כאדם שחווה, לצערי ולשמחתי, המון פציעות ומגבלות במערכת התנועה, גילתי שעלי להתייחס לגופי בהתאם. הבנתי שעל מנת שאוכל להמשיך להתאמן ללא פציעות נלוות, עלי לרכז, להרפות ולשחרר מוקדי מתח הקשורים לטונוס שרירי מוגבר ולנוקשות תפקודית הקשורה למערכת התנועה. התוצאות לא איחרו להגיע, ומאז איני מפסיק לפנק ולשחרר את גופי. כמובן, שאת הטכניקות ההרפיה שלמדתי על גופי, אני מעביר למתאמני ומטופלי ועכשיו גם יש לי את הכבוד וההזדמנות להעביר לכם, אנשי מקצוע מתחום התנועה. פיזיותרפיסטים, מאמני כושר, מדריכי פילאטיס ויוגה וכל אדם שקשור לעולם התנועה, סדנא זו בשבילכם! אז מה אוכל להעניק ולתרום לכם בסדנא הקרובה: הסדנא בנויה מ-4 מפגשים, כאשר המפגש הראשון ילווה ברקע עיוני ואקדמאי על חשיבות ההרפיה והעיסוי הפסייתי.

שעות לימוד: 20 שעות, 4 מפגשים בימי שישי.

פירוט המפגשים:

מפגש ראשון:

- א. מה היא הרפיה וחשיבותה לאחר האימון (עיוני)
- ב. סוגי ההרפיה והשפעתם על המערכת העצבית (עיוני)
- ג. פירוט על סוגי הגלילים השונים והשפעתם על מערכת התנועה (עיוני)
- ד. עיסוי עצמי עם גלילים וכדורי טניס - כפות רגליים, אגן, רגליים וגב תחתון(מעשי)

מפגש שני:

- א. הקשר בין מגבלה כאבי גב תחתון למפרקי הירכיים (עיוני).
- ב. עיסוי עצמי עם גלילים וכדורי טניס - המשך אגן, רגליים וגב תחתון(מעשי)
- ג. ריכוך ותנועתיות (מבוליזציה) של מפרקי הירכיים ועמוד השדרה המותני (מלווה בטכניקות מגע)



מפגש שלישי:

- א. הקשר בין כאבים ומגבלה באזור הצוואר וחגורת הכתפיים עקב חוסר תנועתיות של חוליות החזה(עיוני)
- ב. עיסוי עצמי עם גליל וכדורי טניס - חוליות בית, חגורת כתפיים וגב עליון.
- ג. טכניקות מגע ושחרור לשרירי הצוואר וגב עליון.

מפגש רביעי:

- א. מבליזציה ותנועתיות של חוליות בית החזה הקשורה לליקוי היציבה היפרקיפוזיס
- ב. שיעור מעשי מסכם על כול התכנים שעוברו.

הסדנא מלווה במצגת וסרטוני הדגמה לפי הנושאים הנ"ל.

על המרצה:

תומר עציוני - B.ed חינוך גופני בהתמחות יציבה.
ממשיך את הלימוד הענפי בתואר השני
מרצה במכללת וינגייט ובקמפוס שיאים, אוניברסיטת ת"א, בקורסי מדריכים.
מעסה רפואי ומטפל בקליניקה של ד"ר גיל זולברג בתחום היציבה והאימון הפונקציונאלי. מאמן כושר בגישה הפונקציונאלית ועובד עם שחקני נבחרת בתחום הכדורגל והטניס.

תנאי קבלה:

- מאמנים ומדריכים מהענפים השונים, מטפלים, מורים לחני"ג, עוסקים בתחום התנועה.
- בעלי ותק מעל שנה
- בריאות תקינה

הערה: פתיחת ההשתלמות מותנה במספר משתתפים

תעודת הסמכה: בסוף קורס תעודת השתתפות בהשתלמות מטעם **קמפוס Run To Success**.

מחיר ההשתלמות: 1600 ₪