

לא כולם אוהבים ללכת למועדון כושר, לא לכל אחד מתאים מאמן כושר אישי בבית אבל יש עוד חלופות ופחות תירוצים: אימון לבד בחדר, אצל המדריך - ענת גליאון

הציווי הערכני לשמור על כושר הוא כבר מוסכמה כללית. מי שעושה עושה, ומי שלא - מתנצל, מתרץ ומצטער. מעטים מסוגלים להתמיד בתרגול אישי עצמאי. הרוב נחלקים לאלה שפוקדים את מועדון הכושר, ולאלה שמביאים אותו הביתה, כלומר - לוקחים מאמן כושר אישי. לאחרונה מסתמנת עוד שיטה, שהיא שילוב של שתי הראשונות: אימון כושר אישי אצל מדריך פרטי, לבד או בקבוצות קטנות מאוד. לכל שיטה יש יתרונות וחסרונות, ולא לכל אחד מתאימה כל שיטה, אבל מה שנכשל אצל אחד, יכול להיות הצלחה גדולה אצל אחר.

למה טוב ביחד

יש מי שהחברה עושה לו את זה. אם כבר לסבול (או ליהנות) אז שיהיה עם מי לדבר, על מי להסתכל, במי להתחרות. יתרה מזאת: מועדון הכושר כבר מזמן איננו רק מקום לעשות בו כושר, מסביר ירון טלע, מבעלי רשת מועדוני הכושר "גרייט שייפ": "מועדוני כושר הפכו למעין מועדוני חברים. גם אנשים שנרתעו בעבר מהערכבות חברתיות, מעדיפים היום להגיע למועדון, אולי בגלל שיש היום מועדונים שמספקים גם פעילויות חברתיות כמו מסיבות, פעילויות אקסטרים ואוטודור כמו טיולי ג'יפים, שיט, טיפוס הרים ועוד. המועדונים מפלחים היום בצורה כזו, שחבריהם פוגשים בעיקר אנשים כמותם, מאותו חתך סוציאקונומי, ויכולים גם לבלות בחברתם וגם לעשות איתם עסקים".

למה טוב לחדר

מי שאינו חיה חברתית, או שמסיבה כלשהי אינו אוהב להיחשף במכנסיו הקצרים לעיני אנשים שאינם מדרגת

קרבה ראשונה, יכול להביא הביתה מאמן כושר פרטי. מאמן הכושר אלעד שהרבני מחברת "עלית פיטנס": "ערכנו סקר שבדק מהן הסיבות שמונעות מאנשים להגיע לחדר כושר, וגילינו שכ-45% נרתעים מהצפיפות, 20% מרגישים היחידים שלא בכושר, ויש גם כאלה שנרתעים מהמחשבה שמישהו היע על המכשיר דקה לפניהם". יתרון נוסף באימון האישי טמון בשמו - מותאם אישית למתאמן, למגבלותיו ולמטרותיו בחיים. המאמן האישי מפקח באופן צמוד על הפעילות, ועל התאמתה לנתונים האינדיבידואליים של מתאמן, לרבות מדידת דופק לכל אורכם של אימונים של סכולת לבריאות. מצד שני, בחדרי כושר משוכללים היצע הפעילויות גדול בהרבה. אלעד שהרבני, למשל, מגיע לבית הלקוח מצויד במזון, במשקולות, בממתחי גומי ובהרבה מצבירות טוב. אדם שמגיע למועדון כושר נחשף למגוון גדול של מכשירים, לשיעורים ולקבוצות אנשים שונות, שמגרים אותו להתנסות בסוגי אימון חדשים. ברבים מהמועדונים ישנה מערכת ממוחשבת אשר עוקבת אחר התקדמותו של המתאמן בארח אינדיבידואלי וצמוד.

ואולי לבד ביחד

אורי לאוגומר, מאמן כושר ותיק ומוסמך ובעליו של "כושר מאוזן" במרכז הסקווש ברעננה, המציא שילוב בין יתרונות האימון האישי לפלאי חדר הכושר: הוא מעביר אימונים אישיים ייחודיים (או בקבוצות קטנות) במגרשו הפרטי.

לשיטה שפיתח קורא לאוגומר D5, והיא כוללת - כמתבקש - חמישה ממדים: שיפור סכולת לב-ריאה, שנעשה באמצעות הליכה מבוקרת, רכיבה על אופניים במועדון או בחוץ, ומכשירים אירוביים כמו

עלות האימון האישי אינה מסתכמת בשכרו של המדריך. כדי לקבל אימון מגוון, צריך להקים בבית חדר כושר קטן, בעלות של כ-40 אלף שקל