

<http://www.wincol.ac.il/%D7%9E%D7%95%D7%9E%D7%97%D7%99%D7%9D/%D7%A8%D7%99%D7%A6%D7%94-%D7%95%D7%9B%D7%95%D7%A9%D7%A8/%D7%90%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%9F-%D7%94%D7%AA%D7%A0%D7%92%D7%93%D7%95%D7%AA>

[דף הבית](#) < [אתר המומחים](#) < [שאלות אחרונות](#)

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

אימון התנגדות

שם השואל: אלי | הקטגוריה: ריצה וכושר

השאלה:

מהו אימון התנגדות? מהיכן המושג, ומה הקשר שלו לארגון ה-NSCA?

שם המומחה: חן ימין | **תחום התמחות:** פיזיולוגיה של המאמץ

בעל דוקטורט עם התמחות בפיזיולוגיה של המאמץ מאוניברסיטת פורטו מפורטוגל (בנושא: שונות גנטית ונזק שריר ממאמץ גופני)

[קרא עוד](#)

התשובה:

אימון התנגדות (Resistance Training) אימון שבו שריר יחיד או קבוצת שרירים פועלים כנגד התנגדות (כוח) חיצונית (משקולות, גומיות, משקל גוף וכדומה). העומס באימון התנגדות נקבע על פי מטרת המתאמן (פיתוח גוף, שיפור יכולת ספורטיבית, הפחתת שומן שיקום ומניעת מחלות). האיגוד הבינלאומי האמריקאי לכוח וכושר גופני – (NSCA) האיגוד הוקם בשנת 1978 והוא מונה 30000 אנשי מקצוע מ-52 מדינות שונות. האיגוד מהווה סמכות מקצועית בתחומי אימון ההתנגדות והכושר הגופני. האיגוד מפרסם ומציג את כל המידע המחקרי העדכני ביותר בתחומים הבאים: אימוני כוח, כושר גופני, מניעת פציעות ושיפור יכולת אתלטית.

ד"ר חן ימין

יש לך שאלה למומחים של המכללה האקדמית בוינגייט? אין צורך להתבייש, רק ללחוץ כאן.

פרסומים אחרונים של המומחה פרסומים אחרונים באותה קטגוריה פרסומים אחרונים

באתר

[אימון התנגדות | ריצה וכושר | חן ימין | 30/03/2014](#)

[הוצאת אוויר ופיזור חומצת חלב | פיסיולוגיה | חן ימין | 09/02/2016](#)

[אימון EMS | כושר גופני | חן ימין | 30/01/2016](#)