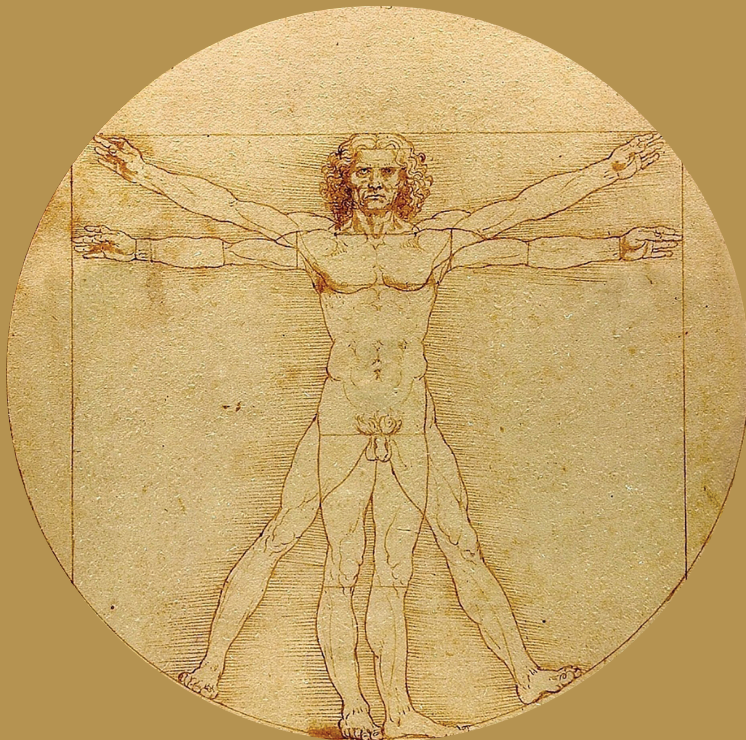


משה כהנוב

אימון קצוות - רפואת העתיד



משה כהנוב

אימון קצוות - רפואת העתיד

CONTENT NOW

בעידן בו כל פעולה מתנהלת באמצעות כפתורים וגוף האדם הולך ומתנוון - מציע משה כהנוב בספרו החדש "אימון קצוות - רפואת העתיד" שיטת אימון המאפשרת להכין את הגוף לאתגרי העתיד. בראיון עם נתנאל סמריק, מייסד בית ההוצאה לאור קונטנטו נאו - הוא מביא בשורה, אפשר להתאמן בבית גם בתקופת הסגר, להניח לאבירי האימון ולשכלל את הגוף באמצעות הגוף.

"אימון קצוות - רפואת העתיד" הוא ספר המתמודד עם הצדדים הפחות מוכרים של השפעת הטכנולוגיה על גוף האדם ביניהם ניוון הגוף כתוצאה מהיעדר עבודת כפיים וביצוע פעולות יום יומיות באמצעות הגוף. תהליך זה החל בימי המיכון במהפכה התעשייתית וממשיך עד ימינו אנו עם אורך החיים "המשרדי" והשימוש התכוף בטלפונים חכמים.

מה מיוחד באימון הקצוות?

"המטרה המרכזית של אימון הקצוות היא לשפר את תפקודי מערכת הגוף על ידי הזרמת דם לאזורים הפריפריאליים ושיפור תפקודי הגוף לרבות: סיבולת לב ריאה, מצב הרוח, תפקודי מוח, גוון העור, העלאת רמת האנרגיה שריפת שומן ושמירה על קצב פעימות הלב. האימון הוא למעשה מניעתו והוא נועד להכין את הגוף לאתגרים הבריאותיים העתידיים הקשורים ולשמר את תפקודם של איברים חיוניים כמו הלב, הריאות, המוח והמפרקים".

האם השיטה מותאמת לאורח החיים המודרני?

"בהחלט, כל אדם החפץ בכך יוכל להתנסות בשיטה ולהתמיד בה. אין כל צורך במכשור או אזור מיוחד ואפשר לבצע אותה בכל זמן ובכל מקום. היא מתאימה לבני נוער, נשים, גברים, בני גיל הזהב ולעוסקים בספורט מקצועי וחובבני. אורכו של אימון נע בין חצי שעה ל 45 דקות, ותוך פרק זמן של שלושה חודשים ניתן לראות את התוצאות".

כיצד האימון תורם לשיפור תפקודי המוח?

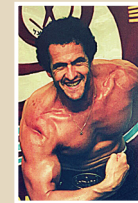
"העיקרון העומד מאחורי האימון הוא העברת הדם באמצעות תנועות מוקצה אחד לקצה השני של הגוף, מהלב לגפיים ולכיוון ההפוך, כך הלב למעשה מווסת את פעילותו ונמנעת "מנוחת יתר". התנועות החוצה את קו האמצע של הגוף מאפשרות לאמן את שני אזורי המוח, הימני והשמאלי ובכך להביא לשיפור בתפקודי המוח וחדות מחשבתית".

מדוע בחרת להשתמש במונח: "רפואת העתיד"?

"כיוון שביצוע סדרות התרגילים מאפשר למנוע תחלואות הקשורות בניוון גופני, רגשי ומנטלי כמו בעיות לבביות, בעיות נשימה ובעיות פיזיולוגיות. התנועה בונה תשתית גופנית איתנה ומאפשרת לאדם להתמודד טוב יותר עם חולי ולהתגבר עליו. מי שיבחר להתאמן בשיטה יוכל לדחות את הקץ וליהנות מאיכות חיים גם בגילאים מופלגים".

בהמשך מתכנן משה כהנוב לשלב את שיטת אימון הקצוות עם טכנולוגיה לבישה ויישומון, שיבצע ניתור של מדדי הגוף במטרה לאשש את המצב הבריאותי של המתאמן.

משה כהנוב, מחבר "שיטת כהנוב - המדריך לפיתוח הגוף", כותב, מאמן ומלווה אנשים רבים בנתיב הבריאות כבר מעל לארבעה עשורים; הוא מזוהה עם עולמות פיתוח הגוף והכשר, מאמן יחידות מיוחדות בצה"ל ומעביר הרצאות וסדנאות להתנסות וללימוד השיטה.



CONTENT NOW

www.contentonow.com