

פילאטיס מזרן

עבודה על מזרנים תוך דגש על יציבה נכונה, חיזוק והארכת שרירים ושילוב נכון ומאוזן בין הנשימה והנף בזמן תנועה.

פראנה ויניאסה יוגה:

פראנה: נשימה, כוח החיים. **ויניאסה:** שיטת תרגול של פעולה ואי פעולה דרך רצף תנועתי מאוזן ויציב. שיעורי פראנה ויניאסה יוגה, הם מסע פיזי ורוחני מודרך של התבוננות בנשימה ובתחושות הנוף. התרגול מציע קשת שלמה של מקצבים, מהמדיטטיבי אל המעורר, מהמתנגר למעצים. הגל של השיעור נבנה ממעגלים יצירתיים של רצפים תנועתיים (ויניאסות). כל שיעור מקיף, מגוון ומאפשר תרגול רב של אסאנות (תנוחות) שונות ומגוונות, ליצירת שינוי שלם בגוף של חיזוק והגמשה, זרימה ומרכז, שינוי מצב תודעה ותחושת סיפוק.

אשטנגה יוגה

גישה עתיקה ואנגרטיית לתרגול האת'הא יוגה (תרגול פיזי). שיטה זו משלבת תרגול פראניאמה (שליטה בנשימה) עם רצף אסאנות (תנוחות יוגה). רצף התנועה בשילוב הנשימה נקרא ויניאסה. תרגול ויניאסה מסייע להעצמת יעילותם של הלב, כלי הדם ומערכת הנשימה ונותן לתרגול איכות אירובית.

**טיפוח יציבה**

שיפור היחסים בין חלקי הגוף בתנועה זורמת, מלווה במאסיקת רקע שקטה. מתחילה בעמידה, ממשיכה בישיבה ומסתיימת בשכיבה. מתמקדת בשיפור טווחי תנועה, הארכת שרירים, חיזוק שרירי יציבה וריציפת אגן.

פיטבול

שמונה מתוך עשרה אנשים סובלים מכאבי גב בשלב מסויים החייהם. עבודת כדור נכונה עשויה למנוע כאבי גב, כיוון שהיא מייצבת את עמוד השדרה המותני, מחזקת את שרירי ה-Core (רחב בטני, אלכסונים פנימיים של הבטן, רצפת האגן, Multifidus, שרירי הגב העמוקים), מקנה נמישות ומפעילה בצורה יעילה ומאוזנת את השרירים האחוריים - הווקפים. העבודה עם הכדור עולה בקנה אחד עם מרבית העקרונות המוכחים למניעת כאבי גב.

מדרגה

שיעורי מדרגה מגוונים. קומבינציות פשוטות ומתפתחות לדרגות קושי בינונית במטרה להעלות חופק ולשרוף שומנים. בחלק מהשיעורים משולבים גם תרגילי עיצוב בטן.

אקוה ג'ים

התעמלות במים בליווי אביזרים לחיזוק שרירים וסיבולת ארובות. התרגילים מתבצעים ללא עומס על השרירים וכך נמנעות פציעות.

