

סטודיו M

<p>הזומבה הינו שיעור אירובי סוחף, המשלב מסיבה ספורטיבית, הנאה ושריפת קלוריות מרובה, בקצב דרום אמריקאי- סלסה, סמבה, פלמנקו, צ'ה-צ'ה, רומבה וגם ריקודי בטן, היפ-הופ ועוד, בצעדים ברורים ופשוטים ... רוקדים יחד ונהנים. הצעדים פשוטים. כל אחת ואחד יכולים (גם מי שרקד לאחרונה בכיתה ח)</p>	<p>Zumba</p>
<p>שיעור מהנה המשלב אירובי, עיצוב ועבודה על רצפה ואביזרי אימון שונים. כאשר במהלך השיעור שומרים על דופק גבוה ואנרגיות טובות</p>	<p>אימון משולב</p>
<p>תרגילי מתיחות והארכת שרירים לשיפור הגמישות והגדלת טווח התנועה. חשוב לשלד וליציבה. מתאים לכל הגילאים ובכל מצב בריאותי כמעט. מומלץ לכל המתעמלים לשלב שיעור שבועי של חיזוק ומתיחות. מרבית השעורים במערכת הינם חיזוק וחיטוב השריר. שיעור המתיחות מעריך את השריר ומגמיש אותו. מה שמקנה לו מראה יפה יותר.</p>	<p>חיזוק ומתיחות</p>
<p>שיעור שאורכו שעה ורבע, מיועד לכל ומשלב הרפיה, שחרור וחימום המרפקים, תוך התמקדות על נשימות והארכת השרירים, הכול תוך כדי תנועה.</p>	<p>יוגה</p>
<p>שיעור המשלב אירובי (סיבולת לב ריאה) ועיצוב הגוף (לעיתים מלווה בשימוש במדרגה ומשקולות יד). זהו עיצוב בדרגת קושי גבוהה הצעדים פשוטים וברורים, קומבינציות פשוטות אך מאתגרות כוחנית. השיעור שורף קלוריות רבות בשל שמירה על דופק קבוע, תוך עבודה אינטנסיבית על השרירים. רצוי לשלב את השיעור במערך השבועי של כל מתעמלת בעלת כושר בנוני ומעלה.</p>	<p>עיצוב דינמי</p>
<p>פילאטיס רצפה (מזרן), עובד על התפתחות אחידה של השרירים ושמירה על אורכם. סדרת התרגילים בשיעור מפעילים את השרירים המייצבים ומתרגלים את הגוף לגייס את השרירים הנכונים לכל תנועה. התעמלות זו מתרכזת בשרירי הבטן, הגב, הישבן והירכיים. מטרתה גם שמירה על יציבה נכונה וקואורדינציה. גם אם דומה שהשיעור איטי, הוא חשוב ועובד על שרירים עמוקים וחשובים לשמירה על גופכם. חשוב לדעת (גם לגברים), בשנים האחרונות קבוצות כדורגל מקצועיות רבות ויחידות עלית בצה"ל אימצו את הפילאטיס כחלק ממערך האימונים. מחקרים הראו כי הדבר תורם לירידה בפציעות והרחבת תווח התנועה. חשוב לשלב שעורי פילאטיס עם שעורי אירובי וכוח. ואגב - הפילאטיס עושה פלאים לשרירי הבטן והמותניים ומחטב אותם.</p>	<p>פילאטיס</p>
<p>שילוב מנצח של תנועה מול יציבה, מול שימוש מהותי בעקרונות הפילאטיס, דגש על חיטוב הגוף תוך שימוש במשקל גוף לצורך תפקוד פונקציונאלי לחיי היומיום.</p>	<p>פיתוח מודעות גוף ויציבה</p>
<p>התעמלות עדינה לשינוי ושיפור יציבות הגוף, יכולת תנועתית ושיווי משקל. השיעור נינוח ועמוק ומיועד לסובלים מבעיות גב, צוואר ויציבה. השיעור מבוצע בתנועות קטנות ועדינות יחד עם הקשבה עמוקה לגוף ותרומתו לשיקום הגוף ואיכות התנועה גדולים. שיפור תווח התנועה חשוב לכל אדם ולא רק לסובלים מבעיות מודעות.</p>	<p>פלדנקרייז</p>
<p>באימון TRX אולי אחד מהאימונים הפופולאריים כיום בעולם, הפתרון הזמין והמאתגר שיש. מדובר בשתי רצועות אימון (לא גומיות) התלויות מלמעלה אשר באמצעותן ניתן לקבל אימון שמספק כלים מעולים לעידוד קצב חילוף החומרים וחיזוק כל שרירי הגוף. אימון TRX הוא אימון שיש בו הכל כל תנועה שמבצעים עם רצועות ה TRX - מפעילה את כל הגוף יחדיו, מה שהופך את האימון ל: אימון מטאבולי לכל דבר, כלומר אימון שמאיץ את קצב חילוף החומרים - ושומר על הוצאה אנרגטית גדולה (שריפת קלוריות) גם זמן רב לאחר סיום האימון.</p>	<p>TRX</p>