



Anatara Vital® אימון מודרני בתהליכי הזדקנות מתמקדים באיך!



Anatara Vital® אימון הכולל מהות וגם שמחת חיים!



ספר הלימוד לשיטת Anatara Vital®

אנטארה © ויטל היא שיטת אימון מודרנית
וחדשנית המבוססת על ספר הלימוד:
אימון בתהליכי התבגרות בגיל השלישי
מאת קארין אלברכט, הוצאת תימה
Thieme 2025

הספר, בקרוב בתרגום לעברית

אימון מודרני בתהליכי הזדקנות

העובדה, שיש חשיבות לאימון גופני בעת תהליכי הזדקנות בגיל השלישי, כבר אינה זקוקה להוכחות. היא נבדקה לאורך זמן והוכחה במחקרים. לרשותם של מדריכים ומאמנים עומדים מחקרים, כתבי עת מקצועיים, ספרים ופלטפורמות מידע לרוב. זמנה של ההוראה הכללית "קדימה לקצת פעילות" עבר מזמן. כיום, מתאמנים דורשים פרטים מדויקים ורבים יותר מהמדריכים שלהם.

זה ההסבר ל"למה"
ועכשיו - הגיע הזמן ל"איך"

איך ניישם באופן מיטבי את הידע הנתון לנו,
כדי להשפיע בריא ויפה על תהליכי ההזדקנות
בגיל השלישי?

ה"איך" הזה מיושם בשיטת האימון של
אנטארה © ויטל הכוללת דיוק וגם שמחת חיים!

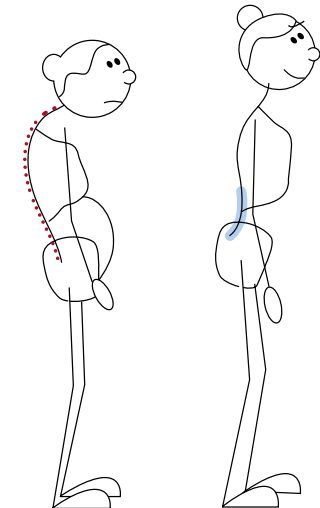


שמונה היכולות להתבגרות טובה, בריאה ומושכת בגיל השלישי

אימון אנטארה © ויטל מתמקד ביכולות ולא בגיל או במגדר. האימון משפר 8 יכולות גופניות, שאותן יש לטפח ולשפר, כדי להתבגר באופן מחזק, היוצר כושר עמידות ואטרקטיביות גופנית.

היציבה

קודם כל, אנו נוטים לאבד את מערכת השרירים האחראית על היציבה. כאשר נוספות לכך ישיבה מרובה ועוד הרגלים באורח החיים, נפגמת היציבה והגוף נעשה כפוף. שיטת אנטארה © פועלת באופן עקבי על מתיחות – כדי להשיג יציבה זקופה ומושכת.



אנטארה © ויטל, כוח היוצר מיוקנים.

המדע רואה במיוקנים (Myokines) מולקולות בעלות חשיבות-מפתח לאנטי-אייג'ינג. כשאנו מפעילים את השרירים בזמן ביצוע תרגילי הכוח של אנטארה © ויטל, אנו גורמים לשרירים לייצר בגופנו את "תרופות הפלא" הללו.

שיטת אנטארה © ויטל כוללת אימון מודרני של שרירי הליבה

אימון שרירי הליבה העמוקים מוביל לחיזוק שרירי רצפת האגן ולבטן שטוחה יותר. עובדה זו לא רק משמחת, אלא גם רלוונטית לבריאות (בכל גיל).



ייצוב דינאמי

באימון אנטארה © משתפר גם הייצוב הדינאמי של חטיבות שונות בתוך מערכת השרירים, וזה מוביל לכושר וסיבולת טובים יותר.



שיווי משקל וקואורדינציה

עבודה על שיווי המשקל משולבת באופן יום-יומי ויצירתי באימוני אנטארה © ויטל. שיווי משקל יציב מונע נפילות, ובכך הוא תורם לשיפור תחושת הביטחון העצמי. 'צחוקים' והנאה על הדרך מובטחים! :



תנועתיות, גמישות, נשימה משוחררת

המתיחות הכלולות באימון אנטארה © משפרות לא רק את הגמישות ואת ההרגשה הטובה (wellness), אלא גם מרחיבות את חלל הריאות ומשפרות את פעולת הנשימה.

