



® אנטארה
קונספט התנועה החכם
של ימינו.

בקרר אותנו באתר: www.antara.co.il

®Antara בחרו באנטארה

האם אתם מחפשים אימון שקט, עוצמתי,
עיל ומרוכז? אימון המחזק את מרכז גופכם,
משפר את הנשימה ומחזיר אתכם אל עצמכם
ואל השקט שלכם?
אם כן, אל תחמיצו את שיעורי ®Antara!

שעות האימונים אנטארה
בסטודיו זה:

יום ראשון	
מתחילים	10:00-10:50
מתקדמים	11:00-11:50

®Antara אימוני

אימוני אנטארה פועלים לפי העיקרון של
"מבפנים החוצה":

מן הליבה אל הכוח והתנועיות, אנטארה מציבה במרכז
את עמוד השדרה ואת הייצוב העמוק, את שרירי הבטן
העמוקים ורצפת האגן.

אנטארה מוסיפה לכך תנועיות יפה,
אביזרי אימון כגון משקולות וכרית שיווי משקל

אנטארה מציעה אתגר ועוצמה למתאמנים הישגיים

ליבה, כוח ותנועה משולבים יחד:
שיטת ®Antara היא "גם וגם"!





מי יכול להשתתף באימוני Antara®?

כל מי שנהנים מאימון אינטנסיבי, מדויק ושקט

כל מי שמעוניינים להשתתף באימון המבריא את הגב ואת היציבה

כל מי שרוצים לחזק את שרירי רצפת האגן ואת שרירי הבטן

כל מי שמעוניינים בתוספת משלימה ומייצבת לפעילות הספורטיבית

Antara® משפיעה ומציעה איזון בעל ערך לחיי היום-יום הקדחתניים



כיצד פועלת שיטת Antara®?

רצף תנועות בריטואל קבוע המבוצע בכל אימון אנטארה מאפשר תוספת אינטנסיביות וכוח עמוק והמתאמנים יכולים לראות תוצאות בתוך זמן קצר. כבר לאחר 5 – 10 אימונים ניתן לראות הישגים ולחוש אותם. כל מה שמלמד הגוף לומד באימוני Antara® מקל על חיי היום-יום ומשפר את יכולתנו לבצע מגוון פעולות, החל מגינון דרך שירה ועד ספורט פנאי וספורט הישגי.

מהן התוצאות של אימוני Antara®?

Antara® מובילה להיווצרות בטן שטוחה, גב חזק ויציבת גוף אטרקטיבית. אימוני Antara® מביאים למצב אופטימלי את כל מבני הגוף, את השרירים המקומיים והגלובליים וכן את שרירי רקמות החיבור (הפאשיה) ושרשראות הפאשיה. שיתוף הפעולה בין מערכת השרירים ורקמות החיבור משתפר וכן פעילות הגוף בכללותו. האימונים מתקנים את היציבה ומעדנים את יכולת התנועה. הם מייפים את צללית הגוף, מובילים למרכז גוף חזק ומחזקים את עמוד השדרה.



מהי אנטארה Antara®?

אנטארה Antara® היא שיטה תנועתית השואפת לחיזוק שרירי הגב והליבה ולחיטוב הבטן תנאי יסוד לגוף אטרקטיבי, חזק ויציב. שיטת Antara® מציבה במרכז את מערכת הליבה, כלומר את שכבת השרירים העמוקה ביותר של הטורסו (הגו). מערכת הליבה היא האחראית ליציבות הגב ולשמירה עליו, לעיצוב הבטן, לחיזוק רצפת האגן ולנשימה מתפקדת. באמצעות סדרת תרגילים שלווים ופונקציונליים, מחזקת שיטת Antara® קודם-כל את מערכת שרירי הליבה, בכוונה לשפר את היציבות, הכוח והתנועתיות שלה.

מדוע Antara®?

שיטת אנטארה פותחה על ידי קארין אלברכט וצוות המאמנים שלה. שיטת אנטארה מחברת ידע מדעי על יציבה, ייצוב ובריאות הגב עם תנועה ואימון. זהו קונספט האימונים הראשון בעולם הפועל בדייקנות רבה ובדיוק מרבי באימון שרירי הגו (הטורסו) והמייצבים העמוקים.

מודל של מערכת הליבה, מתוך הספר:
יציבה - אימון-גב מודרני,
מאת קארין אלברכט, האוג:
2012.
- Körperhaltung
Modernes
, Rückentraining
Karin Albrecht, Haug:
2012.

