

אמיר רוזן - נשימה מעגלית לספורטאי סבולת בבאר שבע ובאונליין

מיתר

טלפון: 072-2285754

אמיר רוזן - Breathwork - OneZone, ריברסינג, אימון נשימה מעגלית ותרגילי נשימה לספורטאי

סבולת, הדרכת נשימה אישית וזוגית, תרגול במסגרת קבוצתית.
בעל ניסיון משנת 2003. הטיפול בנשימה מעגלית עוזר לשיפור תפקודי ריאות וצריכת החמצן על ידי
תרגול נשימת סרעפת מעגלית. שיפור ריכוז והפגת מתחים באמצעות ריצה מדיטיבית. הריברסינג
מטפל במגוון תחומים כמו הפחתת מתח, חרדה, דיכאון, העצמה אישית, כאבים כרוניים, חוסר ביטחון
עצמי, התמודדות עם טראומה וכדומה. טיפול מרחוק:
ניתן ללוות בתוכנית אימון למרחקים ארוכים לכל יעד ומרחק, תוך מתן דגש לנשימה ואימון ותרגול

תרגילי נשימה.

** נשימה מעגלית תבצע במפגש פרונטלי אישי או קבוצתי בלבד. מי אני?
ספורטאי סבולת... אתם הרצים. שכל היום רצים מפה לשם. או רוכבים, או שוחים....
ברור לכולנו שכדי להשתפר בריצה / רכיבה / שחייה אנחנו צריכים להתאמן בענף, וככל שנרוץ יותר,

נרכב יותר, נשחה יותר נהיה טובים יותר, רחוקים יותר ומהירים יותר.
אבל רובינו עושים גם אימונים משלימים.
אם זה אימון פליאומטרי לשפר את הניתור, הדחיפה, לצמצם זמן מגע עם הקרקע ולשפר דינמיקה.

אימוני טכניקה לחיזוק שרירים ספציפיים. אימוני כוח פונקציונליים לחיזוק השרירים התומכים את

הפעילות, או למנוע פציעות.

אבל מה לגבי המנוע האירובי שלכם??? מערכת הנשימה?

מי מאמן את השרירים הבין צלעיים? הסרעפת? תהליך פינוי הפסולת הרעילה, קליטת החמצן??
נעים מאוד, אני אמיר רוזן, מאמן רצים למרחקים ארוכים, ויש לנו מועדון רצים קטן בשם OneZone

2003).

אני מזמין אתכם לפתוח את הראש ולהתחיל לעבוד על הריאות שלכם ומערכת הנשימה באימון עבודת נשימה. (Breathwork). עבודת נשימה מעגלית הוא אחד האימונים הממריצים והמחזקים את מערכת

הנשימה והדם.

זהו אימון ספציפי לשיפור תפוקת הריאות ושיפור פינוי פסולת הרעילה מהגוף.

לאימון יש גם תופעות לוואי:

תחושת עונג ורוגע

תחושת שלמות

שחרור מתחים וחסמים בגוף (ובנפש).

אז מי שסקרן, מוזמן לחפש בנושא ולמצוא מאמני נשימה.

ומי שדרומי, או שאוהב לנהוג, מוזמן להגיע לאימון נשימה איתי. לימודים:

מאמן ריצות למרחקים ארוכים - קמפוס שיאים.

מאמן כושר ובריאות מטעם מנהל הספורט - שייפ פלוס.

הסמכת מטפלים בשיטת "חנה אור" - "חנה אור, מרכז הריברסינג".

הסמכת מטפלים בשיטת "להיוולד מחדש" - "בית להיוולד מחדש". כתובת:

מיתר, אזור באר שבע. לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי

קשר טלפוני.

בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[אתר אינטרנט](#)

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)