

my  
academy  
pt.

# 10 HAPA DREFTI MIRËQËNIES

31 MAJ  
1 QERSHORË  
TIRANË



### **1. Pilates për Cervikalginë (Dhimbje në Qafë dhe Shpatulla):**

Protokolle për uljen e tensionit dhe rifitimin e lëvizshmërisë cervikale.

### **2. Pilates për Lumbalginë (Dhimbje në Shpinë):**

Seanca për stabilitetin lumbopelvik dhe forcimin e bërthamës.

### **3. Pilates për Osteoporozën:**

Ushtrime të sigurta për densitet kockor dhe ekuilibër.

### **4. Pilates për Sindromën e Tunelit Karpal:**

Ushtrime për mobilitet dhe lehtësim të presionit nervor.

### **5. Pilates për Fibromialginë:**

Lëvizje të buta që qetësojnë sistemin nervor.

### **6. Pilates për Artritin (Gju dhe Ijë):**

Progresione që respektojnë ndjeshmërinë e nyjeve.

### **7. Pilates për Humbjen e Lëvizshmërisë:**

Ushtrime për rifitimin e funksionalitetit të përgjithshëm.

### **8. Pilates për Dyshemënë Pelvike:**

Teknikat për aktivizimin dhe ndërgjegjësimin e thellë trupor.

### **9. Pilates për Shëndetin e Këmbës:**

Adresimi i qëndrimit dhe aktivizimit nga baza e trupit.

### **10. Pilates për Menaxhimin e Stresit dhe Tensionit:**

Seanca që integrojnë frymëmarrjen, ritmin dhe qetësinë.

