

Slide Board ו Skate Machine, שמצטיינים בתנועות החלקה צדיות ייחודיות; חזוק הגוף והיציבה - שרירים ושלד, עיצוב וחיסוב - הכול נעשה בעזרת מכשור מיוחד; פיתוח והגברת הגמישות; איוון גוף ונפש בעזרת יוגה, מדיטציה ופלדנקרייז; לממד האחרון, התזונה היכונה - שותף ד"ר דני קרת, רופא ונטורופת, שמתאים תוכנית תזונה למתאמן בהתאם למטרה שהוגדרה מראש - שיפור הבריאות וההרגשה הכללית, הורדת משקל, הפחתת כולסטרול, הפחתת שומנים בדם, הפחתת סוכרים ושיפור איכות החיים.

כמה זה עולה (באמת)

עלות מאמן אישי היא פר אימון, והמחירים נעים בין 120 ל-150 שקלים לשעה. מנני חופשי-חודשי במרבית המועדונים האיכותיים יעלה בין 150 שקלים לחודש (למנני מאוד מוגבל בזמני השימוש) ועד 385 שקלים לחודש. אלא שעלות האימון האישי אינה מסתכמת בשכרו של המדריך. ירון סלע: "כדי לקבל אימון מגוון, צריך לחקם בבית חדר כושר קטן, שיכלול לפחות כמה מכשירים. מדובר בעלות של כ-40 אלף שקל". מצד שני, ישנם רבים שמעידים שמנני למועדון כושר הוא יקר בהרבה, אם לא מנצלים אותו כראוי - תופעה שנחסכת, תרתי משמע, באימון האישי. שחרבני מרכר גם על חיסכון נוסף, בזמן התארגנות ונסיעה: "יש אנשים שאפילו רבע שעה של נסיעה למועדון הכושר הוא מצרך יקר בשבילם".

לקוחותיו העסוקים של לאונור אומנס נדרשים להגיע אליו, אבל הוא טורח להתאים את עצמו ללוח הזמנים שלהם ותוכנית בת 20 שבועות, שלוש עד שש פעמים בשבוע בזמנו החופשי של המתאמן - 2,600 שקל.