

ΣΟΛΩΜΟΥ & ΡΟΔΩΝ, 145 72 ΔΡΟΣΙΑ, ΘΗΑ.: 210 6229904



PHYSIS
FITNESS CLUB *next generation*

Το **Scientific Personal Training** αποτελεί ένα ολοκληρωμένο προπονητικό σύστημα που συνδυάζει με ένα μοναδικό τρόπο, ευρέως αποδεκτές μεθόδους προπόνησης, με σκοπό να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της άσκησης, στο ελάχιστο χρονικό διάστημα, ανάλογα με τους στόχους του γυμναζόμενου, αλλά και τα πιθανά προβλήματα που αντιμετωπίζει.

Το προπονητικό αυτό σύστημα, που εμείς ήδη χρησιμοποιούμε με επιτυχία στο PHYSIS, περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη σειρά από δοκιμασίες και μετρήσεις που αξιολογούνται για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων, ανάλογα με τους στόχους και την ανάγκη του ασκούμενου.

Ολόκληρη η διαδικασία της δοκιμασίας - μέτρησης - αξιολόγησης είναι μια υπόθεση έξι βημάτων που περιλαμβάνουν ▶▶▶▶



- Επιλογή των χαρακτηριστικών που θα δοκιμασθούν - μετρηθούν - αξιολογηθούν ανάλογα με το στόχο και τις ιδιαιτερότητες του γυμναζόμενου.
- Επιλογή μιας κατάλληλης μεθόδου δοκιμασίας και μέτρησης.
- Συλλογή των απαραίτητων στοιχείων που προκύπτουν από τη δοκιμασία και μέτρηση.
- Ανάλυση και αξιολόγηση των συλλεχθέντων στοιχείων.
- Δημιουργία προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τα ευρήματα της αξιολόγησης.
- Εφαρμογή του προπονητικού προγράμματος σε επίπεδο προσωπικής προπόνησης (Personal Training).

Σκοπός μας είναι να δημιουργήσουμε προγράμματα προπόνησης που να βοηθήσουν τους γυμναζόμενους να ξεπεράσουν τα τυχόν μυοσκελετικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν και να γίνουν ικανοί για συνεχή άσκηση, που θα τους βοηθήσει να πετύχουν το στόχο τους, αλλά και προγράμματα που θα συμβάλλουν στη γρήγορη επίτευξη των στόχων τους.

Τα προγράμματα που δημιουργούνται από το Scientific Personal Training απευθύνονται σε άτομα όλων των ηλικιών που θέλουν:



Να αυξήσουν
την απόδοσή
τους για να
συμμετέχουν
σε κάποιο
συγκεκριμένο
γεγονός



Να μειώσουν
το σωματικό
τους βάρος
ή το σωματικό
τους λίπος



Να βελτιώσουν
τη φυσική τους
κατάσταση



Να αυξήσουν
τη μυϊκή τους
μάζα



Να αυξήσουν
τη δύναμή τους

Μια ομάδα έμπειρων και επιστημονικά καταρτισμένων γυμναστών, με συνεχή εκπαίδευση και υποστήριξη από την επιστημονική ομάδα του **Scientific Personal Training** που απαρτίζεται από (τους πιο διακεκριμένους) εργοφυσιολόγους, ορθοπεδικούς και διατροφολόγους του χώρου.