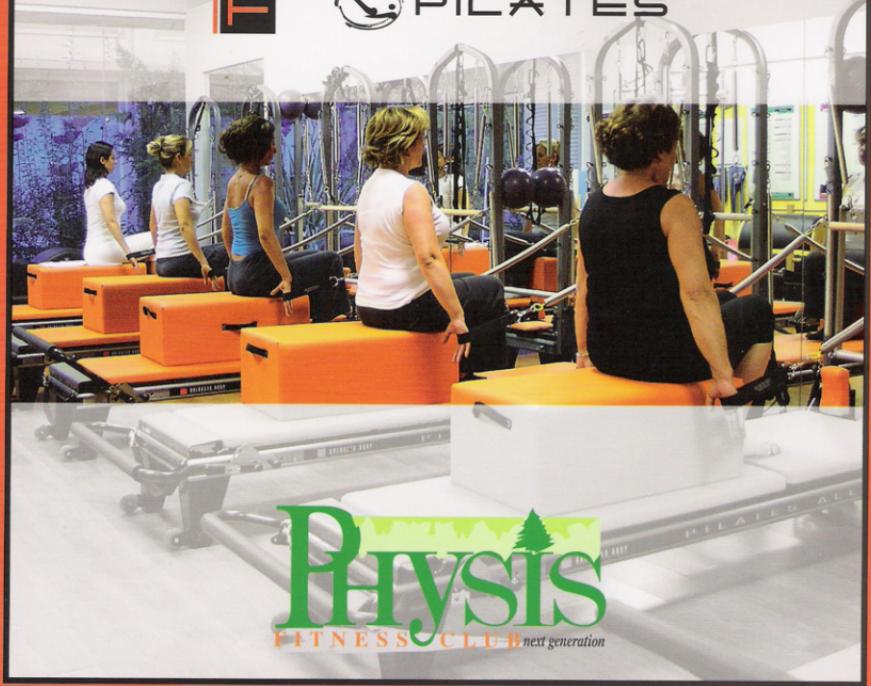


THE STUDIO



PILATES



PHYSIS

FITNESS CLUB next generation

Σοπτωμού & Ράδων 145 72 Δροσιά, τ. 210 6229904 f. 210 8136163
www.physis-fitnessclub.gr



Με μεγάλη χαρά σας γνωστοποιούμε ότι το studio μας, που είναι διεθνώς αναγνωρισμένο γυμναστήριο από το 2004 στη μέθοδο Stott Pilates, είναι το μοναδικό στην Ελλάδα που δουλεύει τα ομαδικά προγράμματα με τα μπχανήματα του Pilates όπως Reformer - Cadillac - Spine Corrector - Arc Barrel και Mat Pilates.

Ο κάθε αθλούμενος με δικό του μπλόνιμα και με τη ωστή καθοδήγηση του δασκάλου, αντιλαμβάνεται το ακούπο της κάθε άσκησης, απολαμβάνει τα οφέλη της και αποφεύγει ανεπιθύμητους τραυματισμούς. Η εμπειρία και οι γνώσεις μας σας εξασφαλίζουν θεαματικά αποτελέσματα, ασφάλεια και ποιότητα στην εκγύμνασή σας.

Η μέθοδος Pilates είναι κατάλληλη για ανθρώπους κάθε ηλικίας και φυσικής κατάστασης. Ατομα διπλαδόν, που κάνουν καθησυκή ζωή, οπαδούς της καλής φυσικής κατάστασης αλλά και για εγκύους. Άλλωστε η μέθοδος αυτή είναι πιλέον αποδεκτή και εφαρμόσιμη από ορθοπεδικούς, φυσιοθεραπευτές ακόμη και γυναικολόγους.

Ακόμη και για εσός, τους πιο απαιτητικούς, που έχετε πρότερη εμπειρία στην μέθοδο του Pilates, έχουμε δημιουργήσει εξειδικευμένα προγράμματα.

Τι είναι ο μέθοδος Pilates

Η μέθοδος Pilates είναι ασκήσεις ακρίβειας για όλο το σώμα με κύριο ζήνα πάντοτε τους κοιλιακούς μύες (κέντρο του οώματος) και βασίζεται σε 6 αρχές.

Συνειδητοποίηση του κέντρου. Δυναμώνοντας τους κοιλιακούς το σώμα κινείται με άνεση και ισορροπία αποφεύγοντας κινήσεις που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.

Συγκέντρωση. Με τη συγκέντρωση επέχουμε κάθε μας κίνηση. Είναι σημαντικό να συγκεντρωνόμαστε στην άσκηση και όχι απλώς να μετράμε τις επαναλήψεις, οι κινήσεις πρέπει να εκτελούνται συνειδητά και όχι μηχανικά. Η σκέψη ενώνεται με το σώμα.

Ακρίβεια. Άργες συνειδητοποιημένες και συγχρονισμένες κινήσεις. Η απόλυτη ακρίβεια των κινήσεων και ο έλεγχος του σώματος είναι αποτελεσματικά με μόνο λίγες επαναλήψεις.

Έλεγχος. Με τον έλεγχο πετυχαίνουμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, έχοντας πάντα ασφάλεια.

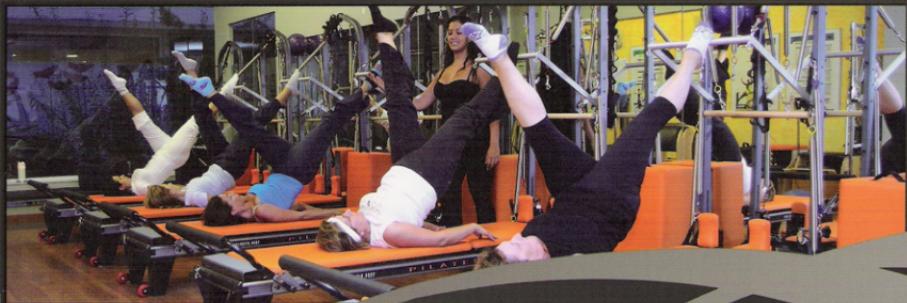
Άναπνοη. Η αναπνοή και ο ρυθμός της αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι κατά την διάρκεια της εκγύμνασης αλλά και στην κίνηση γενικότερα. Όλες οι κινήσεις συγχρονίζονται με την αναπνοή.

Συνεχής ροή των κινήσεων. Η αρμονία και η συνεχής ροή των κινήσεων θοηθά στη μείωση κατανάλωσης άσκοπης ενέργειας και επιτυγχάνει την απόλυτη πρεμιά στην καθημερινότητα μας.



Γιατί να αρχίσετε Pilates?

- Για οωστή ευθυγράμμιση του σώματος.
- Για τόνωση και ενδυνάμωση της κοιλιακής χώρας, της πλάτης και των μοιρών.
- Για ελαστικότητα της σπονδυλικής στήλης για την απαθλαγή από πόνους και ενοχλήσεις.
- Για ούσφιξη και απόκτηση ελαστικών και ευπλύσιων μυών, για λεπτότερο σώμα.
- Για βελτίωση της δειτουργίας των πνευμόνων και της κυκλοφορίας του αίματος, με ακοπό την αποσυμφόρηση του σώματος από την ένταση.
- Για βελτίωση της συγκέντρωσης, ώστε να γνωρίζουμε και να επέχουμε το σώμα μας.
- Για διόρθωση των κακών συνθετιών όσον αφορά τη συμπεριφορά και τη σάση του σώματος προϊαρμβάνοντας τους τραυματισμούς.
- Για επίτευξη της αθλητικής εμφάνισης άμεσα.



www.physis-fitnessclub.gr

Απαντήσεις στα ερωτήματα σας

Για εμφανή και άμεση αποτελέσματα κάνουμε 3 μαθήματα σε εβδομαδιαία βάση.

Η μέθοδος Pilates μπορεί να γίνει και αερόβια κοντά μας, με τα ομαδικά τμήματα μέσω των μηχανημάτων μας ώστε να έχουμε άμεση απώλεια βάρους.

Με τη μέθοδο Pilates θα αισθάνεστε καλύτερα μετά τα πρώτα 10 μαθήματα, θα φοίνεστε καλύτερα μετά από 20 μαθήματα και θα αποκτήσετε ένα καινούριο σώμα μετά από 30 μαθήματα, όπως είπε ο Joseph Hubertus Pilates.

Όσοι ορχίζουν με Pilates τους είναι εύκολο μετά να κάνουν Yoga, όσοι κάνουν ήδη Yoga θα μάθουν και άλλες πλευρέμερεις που θα τους βοηθήσουν στο να ειλέγχουν το σώμα τους καλύτερα.

Είναι αιλίθεια ότι πολλοί αθλητές παρακολουθούν μαθήματα Pilates γνωρίζοντας τα οφέλη της μεθόδου, που βελτιώνουν τις επιδόσεις τους.

Έχουμε άνδρες που άφοσαν τα βάρη και προπονούνται αποκλειστικά με τα μηχανήματά μας.



Όλοι εσείς που ψάχνεται το κάτι διαφορετικό, που έχετε βαρεθεί ή δε σας αρέσει ο μέχρι τώρα τρόπος εκγύμνασης, σας προτείνουμε να δοκιμάσετε τη μέθοδο που θα αλλάξει τη ζωή σας.

Μετά από την εικοσαετή εμπειρία μας στο χώρο της άσκησης και της υγείας, σας προσκαλούμε να έρθετε για να γνωρίσετε και να απολαύσετε μαζί μας τη μέθοδο Pilates και τα ωφέλη της.

Είτε να επιλέξουμε μαζί ποιες είναι οι σωστές λύσεις για τις ανάγκες σας.

Εσείς που έχετε εμπειρία με το Pilates μπορείτε να δοκιμάσετε και ένα ομαδικό μάθημα με μπονάνγκατα.

Κλείστε τώρα ένα ραντεβού.

Το μυαλό είναι εκείνο που χτίζει το σώμα.

Με εκτίμηση,
Μαρία Μπάστα

Fitness professional από το 1987, Ανόφοιτη του ACHPER της Αυστραλίας, Επαγγελματικό μέλος του IDEA U.S.A,
Πιστοποιημένη γυμνάστρια της STOTT PILATES , Ιδιοκτήτρια του γυμναστηρίου PHYSIUS από το 1989

