

Σολωμού & Ρόδων 145 72 Δροσιά
t. 210 6229904 f. 210 8136163



TRX®
Suspension Training®



Η ιδέα γεννήθηκε στις ειδικές δυνάνεις του Ναυτικού των Η.Π.Α. (Navy SEALS) και αναπτύχθηκε από την Fitness Anywhere. To TRX Suspension Training είναι μια επαναστατική μέθοδος άσκησης με το προοδευτική χρόνο του βάρους του σώματος. Μεταφέρεται και εγκαθίσταται εύκολα και μετά... εσείς έχετε τον έλεγχο! Μπορείτε να εκτελέσετε με ασφάλεια εκατοντάδες ασκήσεις για να βελτιώσετε την μυϊκή ισχύ, την δύναμη, την ευπλυγισία, την ισορροπία, την ευκινησία, να προλάβετε τραυματισμούς και όλα αυτά με την ένταση της επιλογής σας.

To TRX είναι κάτι παραπάνω από το πιο πολυ-χρονικό «εργαλείο» γυμναστικής, είναι ένα πλήρες σύστημα προπόνησης.

Χιλιάδες άνθρωποι, όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης, γυμνάζονται σήμερα με το TRX - από επαγγελματίες αθλητές που χρειάζεται να έχουν κορυφαία απόδοση μέχρι καθημερινούς ανθρώπους που θέλουν μόνο να νιώθουν και να φαίνονται καλύτερα - το TRX φέρνει αποτέλεσμα.





Yoga Swing

Ένα πρόγραμμα γεμάτο προκλήσεις, διασκέδαση και αποτελεσματικότητα.

Το yoga swing παρέχει ένα πλήρες και επαναστατικό πρόγραμμα εκγύμνασης, που ελευθερώνει και ανακουφίζει συμπιεσμένες αρθρώσεις, και ευθυγραμμίζει όλο το σώμα από το κεφάλι έως τα πόδια. Στην ανάποδη στάση του σώματος, αρκούν 7 λεπτά για να ανακουφίσει με μοναδικό τρόπο την ένταση των μυών και τους πόνους της πλάτης, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στα κύτταρα του εγκεφάλου, βελτιώνοντας την διαύγεια, την συγκέντρωση και την μνήμη, απλά και την τόνωση και σύσφιξη του δέρματος.

Η μέθοδος yoga swing είναι εξαιρετικά ευέλικτη, ρυθμιζόμενη με λαβές σε διαφορετικά ύψη, για να γίνει οποιαδήποτε στάση του σώματος, γωνία, κίνηση, διάταση και άσκηση που μπορεί να φανταστεί κανείς.

Οι ασκήσεις και κινήσεις είναι κοινές με στοιχεία από την yoga, το pilates και την ακροβατική γυμναστική.

Η κουνιά (το πανί) στην ουσία υποστηρίζει την λεκανή για να μπορεί με ασφάλεια και αποτελεσματικά να δουλέψει το σώμα οριζόντια, διαγώνια και κάθετα.

Ενδείκνυται για όσους υποφέρουν από την μέση, αυχένα, ώμους, ένταση στρες, έλληψη ευημερίας, δύναμης και κινητικότητας.

Αντενδείκνυται για αυτούς που έχουν υψηλή πίεση και γλαύκωμα.

Σοπωμού & Ρόδων 145 72 Δροσιά, τ. 210 6229904 f. 210 8136163

Physis
FITNESS CLUB next generation

