

F-BACK TO ACTION!

NEW ENTRIES

Εξομοιωμένη προπόνηση
με το πρωτοποριακό
**ULTIMATE PILATES
OF GREECE**
από την **AthensTrainers®**

Αυξάνεται θεαματικά ο αριθμός εκείνων που προτιμούν το personal training για πιο αποτελεσματικά και γρήγορα αποτελέσματα στην προπόνησή τους, καθώς η εξομοιωμένη προπόνηση καλύπτει απόλυτα συγκεκριμένες ανάγκες άσκησης, η διαφορά φαίνεται άμεσα και δε χάνεται πολύτιμος χρόνος σε μετακινήσεις.



Προικισμένη με διαραπτικότητα, η **Βαρβάρα Σολομωνίδου** είδε την ανάγκη για personal training πολλά χρόνια πριν και παρέχει με απόλυτο επαγγελματισμό και οργάνωση αυτή την υπηρεσία από το 1989. Χρησιμοποιώντας την εμπειρία της, αλλά και τις διδακτικές της μεθόδους, δημιούργησε το "Ultimate Pilates of Greece", ένα Pilates Training System και την εταιρεία **AthensTrainers®**, μια πρωτοποριακή εταιρεία που παρέχει όλες τις υπηρεσίες στο χώρο του Wellness κατ' οίκον (personal trainers, φυσικοθεραπευτές, ρεφλεξολόγους, μασέρ, διατολόγους, ιατρούς, ψυχολόγους κ.ά).

Εκπαίδευση και ενημέρωση γυμναστών

Εδώ και ένα χρόνο, δραστηριοποιείται και στο χώρο της εκπαίδευσης, διοργανώνοντας συνέδρια και σεμινάρια, με σκοπό την ενημέρωση και την προπόνηση των γυμναστών πάνω στις τελευταίες εξελίξεις του fitness & wellness.

Φέτος, η ομάδα εκπαιδευτών και εισηγητών της εταιρείας AthensTrainers® παρουσιάζει:

- Ολοκληρωμένη εκπαίδευση στο χώρο του Pilates, Yoga, Aerobic/Step & Personal Training, με μεγάλη ποικιλία ειδικοτήτων.
- Παρουσίαση για πρώτη φορά στην Ελλάδα και εκπαίδευση του T-BOW® -αποκλειστικά για Ελλάδα και Κύπρο.
- Παρουσίαση και εκπαίδευση του SPI TRAINING SYSTEM® -αποκλειστικά για Ελλάδα και Κύπρο.

Τι είναι το SPI TRAINING SYSTEM®

Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη μέθοδο προπόνησης για όλο το σώμα, διάρκειας μιας ώρας, που σκοπό έχει να βελτιώσει και ν' αναπτύξει κάθε φυσική ικανότητα του ασκούμενου (αντοχή, δύναμη, νευρομυϊκή συναρμογή, ταχύτητα & ευλιγισία). Κατάλληλο για όλους, ακόμα και για επαγγελματίες αθλητές, με οφέλη όπως το κάψιμο πολλών θερμίδων, τη βελτίωση της σύστασης του σώματος με την αύξηση του μεταβολισμού. Προσαρμόζεται σε κάθε ηλικία και επίπεδο. Έτσι, λοιπόν, έχουμε SPI, SPI for kids (για παιδική ηλικία), SPI senior (για την τρίτη ηλικία). Η δομή του προγράμματος, σε συνδυασμό με τη μουσική και τη συνεχή αλλαγή των ερεθισμάτων, καθιστά την προπόνηση πολύ ευχάριστη, παρακινώντας κάθε ασκούμενο να συνεχίζει και να προσπαθεί να δώσει όλες του τις δυνάμεις. Σίγουρα, από την πρώτη προπόνηση θα θελήσει να κατακτήσει όλες τις βαθμίδες δυσκολίας και να γίνει ένας SPI "athlete". Μπορεί να εφαρμοστεί σε ανοιχτούς και κλειστούς χώρους, σε οποιοδήποτε περιβάλλον.

Το T-BOW®

Τι το διαφορετικό έχει το T-BOW σε σχέση με άλλο εξοπλισμό στην αγορά;

Πρόκειται για μία πλατφόρμα, με δυνατότητα προπόνησης σε δύο επιφάνειες, μία σταθερή και μία ασταθή. Οι έξιπνοια προσαρτώμενοι ελαστικοί μόντες T-BANDS ευκολύνουν την αύξηση της μυϊκής δύναμης. Αυτός ο έξιπνοια και απλός σχεδιασμός του καθιστά εφικτό το συνδυασμό και τη βελτίωση όλων των παραγόντων φυσικής κατάστασης, που είναι στοιχεία «κλειδιά» σε ένα πρόγραμμα με απώτερο σκοπό την απόκτηση ενός υγιούς σώματος. Επιπρόσθετα, λοιπόν, στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα, στη μυϊκή δύναμη, στην ισορροπία, στο συντονισμό και την ευλιγισία.

Πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί το T-BOW

Στο σπίτι, στην προσωπική προπόνηση, σε ομαδικά προγράμματα αθλοερασίας, σε αθλητικά κέντρα με ποικιλία χρήσης του, σε σχολεία ή αθλητικούς συλλόγους για ενδυνάμωση κορμού, βελτίωση στάσης αλλά και σαν παιχνίδι, σε φυσικοθεραπευτήρια ή κέντρα αποκατάστασης για αποφυγή τραυματισμών ή αποκατάσταση, στην τρίτη ηλικία για βελτίωση της ισορροπίας και γενικά της ιδιοδεκτικότητας.

περισσότερες πληροφορίες: www.athenstrainers.gr,
www.t-bow.gr, www.spi.com.gr
επικοινωνία: info@athenstrainers.gr

Athenstrainers



YOGA CERTIFICATION |

AEROBIC/STEP GROUP CLASSES *Back 2 Basics* |

BECOME... "THE" PERSONAL TRAINER |

WEIGHT TRAINING | ELASTIC BAND TRAINING

FITBALL TRAINING | SEMIBALL TRAINING |

CORE TRAINING | KETTLEBELL TRAINING |

SUSPENSION TRAINING |

POWERBAG TRAINING |

ROPE TRAINING | AGILITY LADDER

MEDICINE BALL | FUNCTIONAL TRAINING



Be one of THE BEST!



☎ 6950614115

✉ info@athenstrainers.gr

🌐 www.athenstrainers.gr