

MEGA GYM

ADVANCED TRAINING CENTER

MEGA GYM STATIONS

MEGA CAGE

FUNCTIONAL TRAINING

MEGA CAGE I

Πρόγραμμα μέτριας έντασης αλλά με μέγιστα αποτελέσματα.

Έμφαση σε ασκήσεις που εκτελούνται με την βοήθεια του SKILLMILL της Technogym.

SKILLMILL: Κυκλοφόρησε τον Μάρτιο του 2016 από την μεγαλύτερη εταιρία κατασκευής οργάνων γυμναστικής στον κόσμο Technogym. Στην Ελλάδα θα τα βρείτε αποκλειστικά στα MEGA GYM.

Είναι ένας τροχοδιάδρομος όπου το έδαφος (η ταινία) είναι σε σχήμα έλλειψης.

Το SKILLMILL είναι διασκεδαστικό και καταφέρνει μέσα από μια σειρά εκπληκτικών ασκήσεων να γυμνάσει όλο το σώμα ταυτόχρονα. **Αυξάνει την φυσική κατάσταση, την μυϊκή ενδυνάμωση και κάνει εύκολη την καύση λίπους.**

MEGA CAGE II

Συνδυασμός SKILLMILL με Plyo boxes, Kettlebells, ασκήσεις με το βάρος του σώματος. Ένα απόλυτα διασκεδαστικό ομαδικό **Functional Training Program** όπου η **ενδυνάμωση ή καύση λίπους και η αύξηση φυσικής κατάστασης γίνεται πραγματικά παιχνίδι!**

GROSS TRAINING

CIRCUIT CROSS TRAINING

MAX POWER

Κάνουμε όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορούμε, χωρίς περιορισμό χρόνου.

Φτάνουμε τους μύες μας **στην μέγιστη απόδοση τους** και αυτό μας ανταμείβει με μυϊκή ενδυνάμωση, αύξηση της φυσικής κατάστασης και φυσικά κάψιμο πολύ λίπους. **Σκοπός του προγράμματος η αντοχή και η διάρκεια.**

TIME UP

Σε περιορισμένο χρόνο 30sec κάνουμε όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορούμε. Ακολουθεί 30 sec διάλλειμα και κατόπιν συνεχίζουμε με την επόμενη άσκηση. Ταυτόχρονα έχουμε μυϊκή ενδυνάμωση, αύξηση της φυσικής κατάστασης και καύση πολλών θερμίδων από λίπος. **Σκοπός του προγράμματος η στιγμιαία ένταση.**

PILATES & MORE

Χαλαρής έντασης πρόγραμμα με έντονα αποτελέσματα.

Χωρίς περιορισμό χρόνου εκτελούμε επαναλήψεις με αργό ρυθμό αλλά πάντα έχοντας όλο το σώμα σε απόλυτο έλεγχο και εσωτερική ένταση. Έχουμε πάντα «σφιγμένο» το σώμα φροντίζοντας έτσι η δύναμη της άσκησης να μεταφερθεί και στον πιο μικρό μυ τους κορμιού μας. Ακολουθεί διάλλειμα όπου τοποθετούμε το σώμα σε κατάλληλη στάση από την οποία κάνουμε βαθιές εισπνοές και εκπνοές.

Σκοπός του προγράμματος η δημιουργία εσωτερικής δύναμης μέσα από μια διαδικασία έντασης και χαλάρωσης.

ΣΤΑΘΜΟΣ ΚΛΕΙΔΙ

Σταθμός κλειδί, και στα τρία αυτά προγράμματα αποτελεί το POWER VIBE το οποίο με μια απλή άσκηση ενεργοποιεί το 98% των μυϊκών ινών με αποτέλεσμα να «κουρδίζει το σώμα» δηλαδή να αυξάνει την αντοχή του αθλούμενου ώστε να έχει μεγαλύτερη απόδοση στην συγκεκριμένη προπόνηση. **Ενισχύει την προπόνηση του προχωρημένου και κάνει εύκολη την προπόνηση του αρχάριου. Δίνει αυτό το «ΣΥΝ» που χρειάζεται κάποιος ώστε να έχει θαυμαστά αποτελέσματα.**

POWER VIBE

THE POWER OF VIBRATION

POWER VIBE

Το καλύτερο μηχάνημα δόνησης!

Δίνει εκπληκτικά αποτελέσματα σε **μυϊκούς πόνους και αποκατάσταση τραυματισμών**.

Επίσης είναι ένα πολύ δυνατό όπλο στην προπόνησή σου.

Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις σαν όργανο γυμναστικής **όπου με 10 λεπτά προπόνησης** μπορείς να έχεις εκπληκτικά αποτελέσματα, γυμνάζοντας όλο το σώμα.

Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις συνδυαστικά με προπονήσεις καύσης λίπους ή αύξησης μυϊκού ιστού μεγιστοποιώντας τα αποτελέσματα της προπόνησης διότι μόνο η δόνηση και συγκεκριμένα το POWER VIBE **ενεργοποιεί το 98 % των μυϊκών ινών** όταν όλες οι άλλες προπονητικές μέθοδοι μπορούν να ενεργοποιήσουν μόνο το 40-60% των μυϊκών ινών!

Οι έμπειροι επαγγελματίες γυμναστές μας θα σου εξηγήσουν πως θα καταφέρεις εκπληκτικά αποτελέσματα.

Ακόμη το POWER VIBE είναι μοναδικό για την **εξαφάνιση της κυτταρίτιδας**. Την **αύξηση του μεταβολισμού** με αποτέλεσμα το άμεσο κάψιμο λίπους.

Βοηθάει σημαντικά στην **οστεοπόρωση** και είναι ένα εκπληκτικό μηχάνημα για **STRETCHING** αλλά και **μυϊκό μασάζ**.

Μπορεί πραγματικά να εκτοξεύσει τα αποτελέσματα της προπόνησής σου!

MEGA ZONE

THE MOST POPULAR FUNCTIONAL TRAINING SYSTEM

MEGA ZONE (TRX)

Λειτουργική προπόνηση (FUNCTIONAL TRAINING)

Χρησιμοποιούνται **Ιμάντες αιώρησης TRX** όπου με το βάρος του σώματος εκτελούνται ασκήσεις για όλο το σώμα!

Μία μοναδικά ευχάριστη προπόνηση που δίνει εκπληκτικά αποτελέσματα!

Εύκολη προπόνηση για κάποιον που είναι αρχάριος αλλά και **πολύ σκληρή προπόνηση** για κάποιον που είναι προχωρημένος και θέλει να ανακαλύψει τα όριά του.

KINESIS

FREE MOVEMENT

Το γνωστό και επιτυχημένο σύστημα προπόνησης της Technogym που ακούει στο όνομα KINESIS εγγυάται ανεπανάληπτες προπονήσεις.

Ελεύθερη κίνηση χάρη του συστήματος συρματοσχοινών, δίνει **αίσθηση ελευθερίας** στην κίνηση. Κίνηση που **μπορεί να συνδυάσει δύο και τρεις διαφορετικές ασκήσεις** επιτυγχάνοντας αποτέλεσμα σε μύες που απαιτούν αυτόν τον τρόπο άσκησης.

Ευχαρίστηση στην προπόνηση και αποτελέσματα που ξαφνιάζουν.

SKILLMILL

NEW CONCEPT OF TRAINING

Διάδρομος ελλειπτικής πλατφόρμας της Technogym. Ένα εκπληκτικό μηχάνημα ιδανικό για αεροβική αλλά και αναερόβια άσκηση! Καλά ακούσατε, δεν διαθέτει κινητήρα όπως οι συνηθισμένοι διάδρομοι. Ο κινητήρας είσαι εσύ δίνοντας ώθηση στην ταινία. Η αντίσταση ρυθμίζεται με **μαγνητικό φρένο** φτάνοντας την ένταση στο μέγιστο. **Αποτέλεσμα να καίγετε το λίπος σαν λαδάκι στην φωτιά!**

STRECHING RESTORATION

SOMETHING VERY SPECIAL

Μία εκπληκτική αίθουσα εξοπλισμένη με τα **τελειότερα μηχανήματα Stretching και αποκατάστασης** της Technogym. Αφεθείτε στα έμπειρα χέρια των γυμναστών μας και απολαύστε τα αποτελέσματα.

Επίσης ο χώρος διαθέτει το εκπληκτικό **Power Vibe AERO** το οποίο διαθέτει αερωδραβλικό σύστημα μεγιστοποιώντας τα αποτελέσματα.