Callanetics by Katerina Kampougeri

Λεωφ. Ποσειδώνος 45
Παλαιό Φάληρο, Μεσσηνία 17561
Ελλάδα

Τηλέφωνο: 6936763840

Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Η επιτυχία της εναλλακτικής μεθόδου Body Noesis® by Katerina Kampougeri έγκειται στην ευαισθησία, με την οποία αντιμετωπίζει τον κάθε ασκούμενο ξεχωριστά, ώστε να πετύχει τον καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα με τον σωστό τρόπο.

Κάθε άσκηση της μεθόδου Body Noesis® by Katerina Kampougeri τροποποιείται και προσαρμόζεται στις εκάστοτε ανάγκες του ασκούμενου. Στόχος είναι η κινητοποίηση και αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, καθώς και η ανάπτυξη της δύναμης και της ευλυγισίας, μέσω της μικρής συνειδητά ελεγχόμενης κίνησης με ασφάλεια.
Η μέθοδος Body Noesis® by Katerina Kampougeri, επιτυγχάνει σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα την ανάπτυξη της δύναμης των εν τω βάθει μυών, την μυϊκή αντοχή, την σωστή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και την ενεργοποίηση του πυελικού εδάφους, ενώ βελτιώνει την δύναμη και την ευλυγισία, αντίστοιχα, με απλό και ταυτόχρονα δυναμικό τρόπο. Η κάθε άσκηση Body Noesis® by Katerina Kampougeri περιορίζεται σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες κάθε φορά, όπου με ελεγχόμενη και στοχευμένη ελάχιστη κίνηση, πάνω στους άξονες, τις ενεργοποιούν στο μέγιστο της σύσπασης ή της διάτασης κάθε φορά.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
Αποστολή Μηνύματος