



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Το Bodhi Suspension System αποτελεί μια μέθοδο λειτουργικής προπόνησης, κατά την οποία γίνεται χρήση δυο αυτόνομων ιμάντων αιώρησης με δυνατότητα έως και τεσσάρων σημείων επαφής, καθώς και αιώρηση ολόκληρου του σώματος.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να επιφέρει μια σειρά από οφέλη όπως βελτίωση της δύναμης, της ευλυγισίας, της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας. Επιπλέον, μπορεί να εφαρμοστεί ως μέσο αποκατάστασης από μυοσκελετικές παθήσεις, μέσα από ένα συνδυασμό κινήσεων που οδηγεί στην ενεργοποίηση ενός συνόλου μυϊκών ομάδων.

Η προπόνηση με ιμάντες αιώρησης έχει το πλεονέκτημα της λειτουργίας και στα τρία επίπεδα κίνησης (οβελιαίο, εγκάρσιο και μετωπιαίο) με μοναδική αντίσταση το βάρος του σώματος.

Στο τμήμα *“Health in Exercise”* του Φυσιοθεραπευτηρίου Ε.Γεωργακόπουλος, έχουμε τη χαρά να σας ανακοινώσουμε την πρόσφατη άφιξη του Bodhi Suspension System και σας καλούμε να το δοκιμάσετε.