

FITNESS

Η αίθουσα **Fitness** είναι ένας χώρος εξοπλισμένος με σταθερά όργανα γυμναστικής μυϊκής αντοχής και ενδυνάμωσης, ελεύθερα βάρη καθώς και όργανα αερόβιας προπόνησης (διάδρομοι, ποδήλατα κτλ). Η άσκηση στη μυϊκή δύναμη και αντοχή είναι θεμελιώδης για τη μυοσκελετική υγεία και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Με δυνατούς μύες, είμαστε πιο γρήγοροι και πιο ανθεκτικοί σε οποιοδήποτε άλλο άθλημα ή προπόνηση. Είναι εξαιρετικά αποτελεσματική σε όλα τα επίπεδα καθώς υπάρχουν εξειδικευμένα προγράμματα σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων. Τα οφέλη από αυτή τη μορφή άσκησης είναι: η αύξηση της οστικής πυκνότητας, αύξηση της δύναμης και αντοχής των μυών, καλύτερη στάση του σώματος, βελτίωση της συνολικής κινητικότητας, βελτίωση της σύστασης του σώματος.