

FOAM ROLLER PILATES

Το **Foam Roller Pilates** είναι ένα μαγικό εργαλείο εναρμονισμένο στο ασκησιολόγιο και τη φιλοσοφία του Pilates αλλά και γενικότερα. Είναι ένας κύλινδρος πυκνού αφρού, ο οποίος μέσα από μια πληθώρα ασκήσεων επιτυγχάνει την βελτίωση της κινητικότητας των μυών και την καλή τους αιμάτωση και οξυγόνωση. Είναι ένας εναλλακτικός τρόπος μάλαξης ελαπώνοντας και προλαμβάνοντας τυχόν τραυματισμούς από κακή στάση σώματος.