



Το μέλλον της γυμναστικής είναι έδω! Maximum αποτελέσματα σε Minimum χρόνο

Τί θα λέγατε για ένα αποδοτικό πρόγραμμα γυμναστικής το οποίο διαρκεί 20 λεπτά και γίνεται μία φορά την εβδομάδα;

Ο **σύγχρονος τρόπος ζωής** στην πόλη έχει σημαντικές επιπτώσεις στη φυσική μας κατάσταση. Ατελείωτες ώρες στην **καρέκλα του γραφείου**, με **άβολη στάση** μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, **κακή διατροφή** και γενικά **περιορισμένο ελεύθερο χρόνο** για σωματική άσκηση.

Η λύση δεν βρίσκεται σε μία ακόμη **οδυνηρή δίαιτα** με αμφίβολα έως **μηδενικά αποτελέσματα**. Γιατί;

Ερευνες καταδεικνύουν ότι μετά την ηλικία των 30 το σώμα μας μπαίνει σε μια διαδικασία κατά την οποία καίει περίπου 250γρ μυϊκού ιστού ετησίως. Αυτό είναι το μέγεθος μίας μικρής μπιρζόλας! Αυτός είναι ένας ακόμα λόγος της ξαφνικής αύξησης λιπώδους ιστού στη μέση και στους μηρούς. Όσο μικρότερος είναι ο μυϊκός ιστός, τόσο πιο αργά καίγεται το λίπος από το μεταβολισμό.

Η λύση βρίσκεται σε μια επαναστατική τεχνική, ονομαζόμενη **Concept 10 10**, η οποία είναι διαθέσιμη **για πρώτη φορά και στην Ελλάδα**.

Το Concept 10 10 είναι μια **εργομετρικά σχεδιασμένη άσκηση ενδυνάμωσης**, σε υψηλή ένταση κατά την οποία ασκούνται οι κύριες μυϊκές ομάδες, μέσω έξι διαφορετικών ασκήσεων. Κάθε άσκηση εκτελείται χρησιμοποιώντας **αργές ελεγχόμενες κινήσεις**, 10 δευτερολέπτων προς κάθε κατεύθυνση, μέχρι την **μυϊκή εξάντληση**. Τότε οι μύς λαμβάνουν το ερέθισμα για να γίνουν δυνατότεροι. Η εντολή αυτή που δίνει ο οργανισμός για να ανταπεξέλθει, προκαλεί την **μυϊκή αύξηση** κατά την περίοδο ανάκαμψης, διάρκειας 5-7 ημερών μεταξύ των προπονήσεων. Έτσι, απλά προσθέτοντας μερικά κιλά καθαρού μυϊκού ιστού, **πυροδοτούμε το μεταβολισμό** ώστε να **καίει λίπος** πιο αποδοτικά και πιο αποτελεσματικά - αντικαθιστώντας το με μυϊκό ιστό.

Κάθε προπόνηση πραγματοποιείται πάντα υπό την επίβλεψη ενός **προσωπικού γυμναστή** για να διασφαλίζεται η **τεχνική ορθότητα** της κάθε άσκησης και η **απόλυτη συγκέντρωση** του ασκούμενου σε αυτή.

Στο Concept 10 10, το **περιβάλλον** είναι **ήσυχο και ουδέτερο**. Δεν ακούγονται τηλεφωνα, δεν υπάρχει αναμονή, δεν ακούγεται μουσική, δεν υπάρχουν καθρέπτες, ούτε περισπασμοί, μόνο εσείς και ο προπονητής.

Επίσης ειδικευόμαστε στην **θεραπευτική ενδυνάμωση της μέσης** και του **αυχένα**. Χρησιμοποιώντας εξοπλισμό βασισμένο σε σχεδίαση με ιατρικά δεδομένα, παράλληλα με την τεχνική μας καταφέρνουμε να απομονώσουμε και να **υποστηρίξουμε μυϊκά** αυτές τις ευαίσθητες περιοχές, **ανακουφίζοντας από πόνους** και μικροτραυματισμούς.

Έτσι, αν χρειάζεστε έναν τρόπο να ξεφορτωθείτε αυτά τα κιλά και να βελτιώσετε τη σιλουέτα σας, ή αν υποφέρετε από πόνο στη μέση ή στον αυχένα, μην διστάσετε να μας καλέσετε στο **211 220 3211** και να κλείσετε το **πρώτο σας ραντεβού απολύτως δωρεάν!**

Το **Concept 10 10** θα σας βοηθήσει να αγαπήσετε πρώτα απ' όλα τον εαυτό σας, κάνοντάς του το καλύτερο δώρο: **σωματική υγεία και ευεξία!**

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την τεχνική εκγύμνασης Concept 10 10 ή επιστημονικές έρευνες παρακαλώ ανατρέξτε στην ιστοσελίδα μας www.concept1010.gr ή μπορείτε να δείτε το ακόλουθο σύντομο video πληκτρολογώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο στο πρόγραμμα περιήγησης: http://www.futureofexercise.dk/Concept1010_video/index.html

Γράμμου 73, Μαρούσι 15124,
Τηλ.: 211 2203211, Fax: 211 2203212,
e-mail: info@concept1010.gr
www.concept1010.gr