kinesis personal training

Kinesis, dört farklı çalışma yönteminin birleştirilmesidir. Duvara monte edilen ağırlık ve makaralar ile çalışma yapılmaktadır. Vücudunuzun esneklik ve dayanıklılığını arttıran Kinesis, birden fazla kasın birlikte çalıştırılmasına dayanan aletli bir spor türüdür. Bedeninizin tamamını çalıştıran Kinesis'in 4 ayrı modülü sayesinde 300 farklı egzersiz yapabilir, vücudunuzun farklı noktalarını değişik açılarla hareket ettiren modüller ile tüm eklemlerinizi çalıştırabilirsiniz.

kinesis personal training

Kinesis is a combination of four different methods of operation. Work is done with weight and rollers mounted on the wall. Kinesis, which increases your body's flexibility and endurance, is a type of instrumented sport that relies on running multiple muscles together. With the 4 separate modules of Kinesis that work your whole body, you can perform 300 different exercises and work all your joints with modules that move different points of your body at different angles.

Tüm seanslar 50 dakikadır.
All sessions are 50 minutes.

Pürovel Spa & Sport Swissôtel Büyük Efes Izmir,
Tel: +90 232 414 59 20-21
www.swissotel.com/izmir • purovel.izmir@swissotel.com

SwissotelBuyukEfes | Swissotel_Izmir | swissotelizmir

pürovel
spa & sport

PERSONAL TRAINING

personal training programı

Pürovel'in "Personal Training" programı, kısa sürede etkili sonuçlar elde etmek için eğitmenler tarafından kişiye özel hazırlanan, maksimum fayda sağlayan bir egzersiz programıdır. Kişisel eğitmeniniz eşliğinde bedeninize en uygun çalışma yöntemini seçerek, fiziksel hedeflerinize kolayca ulaşabilirsiniz.

personal training programme

Pürovel's Personal Training Programme is the fastest way to get a perfect body shape. Our personal trainers present the best programme to suit your body.

reformer pilates

Reformer pilates; özel tasarlanan bir aletle uygulanan, vücudunuzun esnemesini, güçlenmesini ve kaybettiğiniz enerjiyi size geri kazandırarak zinde kalmanızı sağlayan egzersiz hareketleridir. Reformer pilates aleti, yer çekimi kuvvetinin etkisini azaltarak bu tür hareketleri çok daha rahat uygulamanızı sağlar.

reformer pilates

Reformer pilates is a specially designed exercise that helps your body stretch, strengthen and keep you fit by restoring the energy you have lost. The reformer pilates tool reduces the effect of gravity, allowing you to apply this kind of motion much more easily.

masa tenisi

Yetişkin veya çocuklara özel masa tenisi dersleri, tecrübeli eğitmenler eşliğinde tamamen kişiye uygun programlarla arzu edilen gün ve saatlerde yapılmaktadır.

ping pong

Adult and children private ping pong lessons are held one to one by our experienced trainers and are scheduled according to the attendants' availability.

functional training

Functional training, fonksiyonel çalışma, tüm vücut kaslarının dengeli ve koordinasyon içerisinde kullanılarak uygulandığı bir antrenman sistemidir. Fonksiyonel çalışma için belirli antrenman aletleri yoktur, kendi vücut ağırlığınız ya da belirli bir ağırlığı olan herhangi bir cisim bile bu egzersizlerde kullanılabilir.

functional training

Functional training, is a training system in which all the body muscles are applied in a balanced and coordinated manner. There are no specific training tools for functional work, even your own body weight or any body that has a certain weight can be used in these exercises.

pilates

Herkesin yapabileceği Pilates; fiziksel kuvveti, esnekliği ve koordinasyonu arttırırken stresi azaltan, iyilik hali hissini ve mental odaklanmayı geliştiren fiziksel ve zihinsel eğitimdir. Pilates; fiziksel, psikolojik (ruh hali, dikkat, motivasyon) ve motor fonksiyonları (denge, statik ve dinamik postür, genel koordinasyon) üzerine olumlu etkileri olan bir egzersiz türüdür.

pilates

Pilates, which anyone could practice, is a physical and mental training that increases physical strength, flexibility and coordination while reducing stress, improving sense of well-being and mental focus. Pilates physical, psychological (mood, attention, motivation) and motor functions (balance, static and dynamic posture, general coordination) is a type of exercise that has positive effects on.

yüzme

Yetişkin veya çocuklara özel yüzme dersleri, tecrübeli eğitmenler eşliğinde tamamen kişiye uygun programlarla arzu edilen gün ve saatlerde yapılmaktadır.

swimming

Adult and children private swimming lessons are held one to one by our experienced trainers and are scheduled according to the attendants' availability.