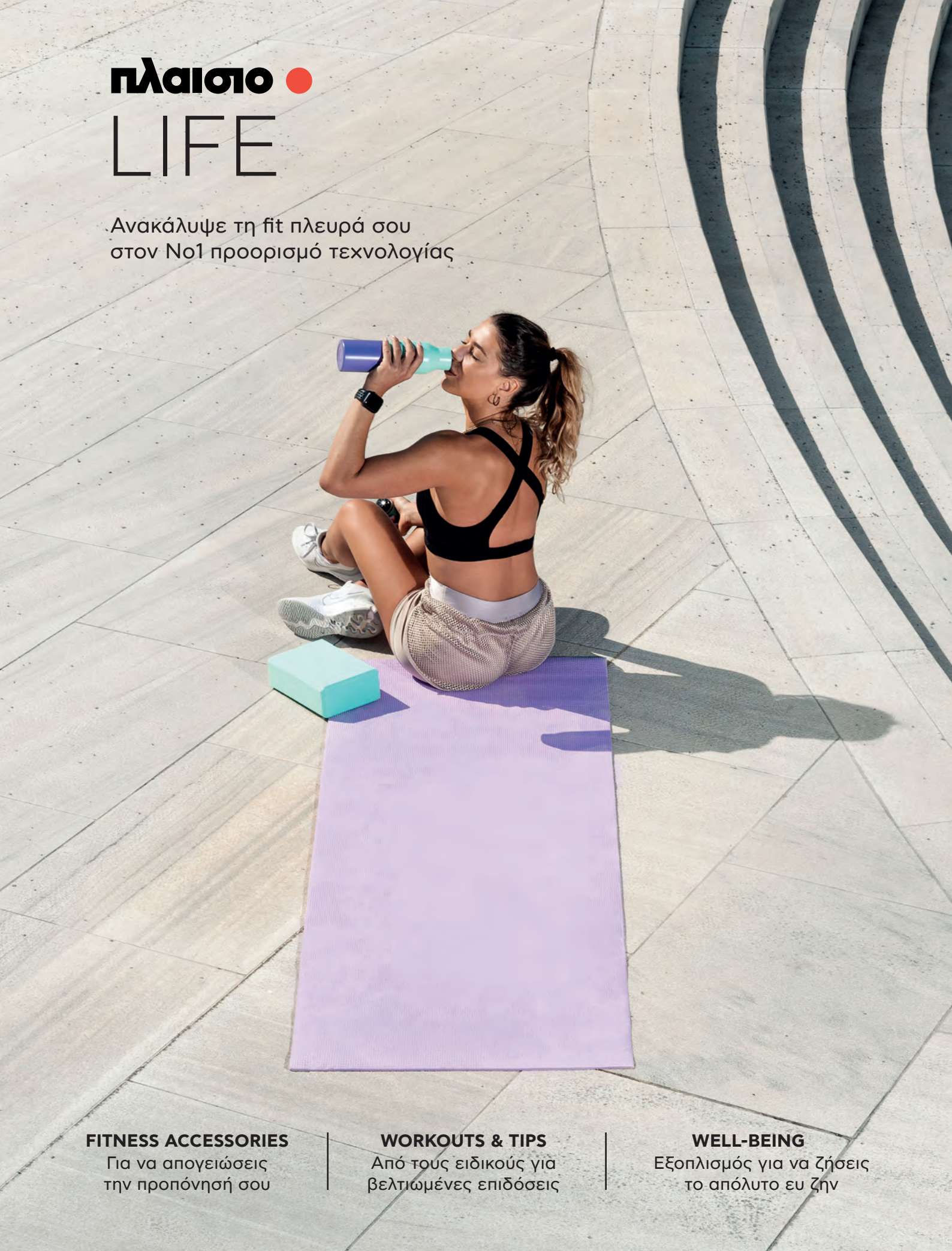
πλαισιο

LIFE

Ανακάλυψε τη fit πλευρά σου
στον No1 προορισμό τεχνολογίας



FITNESS ACCESSORIES
Για να απογειώσεις
την προπόνησή σου

WORKOUTS & TIPS
Από τους ειδικούς για
βελτιωμένες επιδόσεις

WELL-BEING
Εξοπλισμός για να ζήσεις
το απόλυτο ευ ζην

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γυμνάζεσαι και προσέχεις τη διατροφή σου ή μήπως περιμένεις το καλοκαίρι για να ξεκινήσεις;
Ψυχραιμία και μην αγχώνεσαι! Εσύ βάζεις την ανεβασμένη θέληση για έναν βελτιωμένο τρόπο ζωής. Εμείς τα κατάλληλα προϊόντα και φυσικά τα πιο χρήσιμα tips!
Ακόμη το σκέφτεσαι;

4 Fitness Accessories

Βρες «έξυπνα» gadgets και όργανα γυμναστικής που θα σε βοηθήσουν να γίνεις πιο fit από ποτέ. Η μουσική θα βελτιώσει την απόδοσή σου, με τα πιο hi-tech ηχεία και ακουστικά.

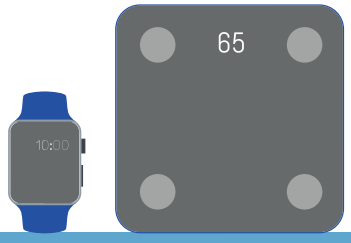
26 Workouts & Tips

Οι Fit Experts σου προτείνουν τις πιο χρήσιμες συμβουλές και ασκήσεις, για να γυμνάσεις το σώμα σου σωστά, χωρίς τραυματισμούς.

32 Well-being

Ανακάλυψε τον κατάλληλο εξοπλισμό και τις smart οικιακές συσκευές, που θα σε βοηθήσουν να πετύχεις το απόλυτο «ευ ζην».

ΤΟ FITNESS ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ...



ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΑΠΟ 1.200 ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Μπες στο plaisio.gr
ή έλα σε ένα κατάστημα
για να απογειώσεις
την προπόνησή σου

ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑ ΛΥΝΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΣΟΥ ΑΠΟΡΙΑ

Κάλεσε τους συνεργάτες μας
στο 210 2895000
για να σου προτείνουν
το κατάλληλο προϊόν

ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΑ ΣΟΥ

Κάνε την παραγγελία σου
και παράλαβε άμεσα
στο χώρο σου

FOLLOW US ON INSTAGRAM

Βρες τα πιο χρήσιμα
fitness tips, για να
βελτιώσεις την άσκηση
και τη διατροφή σου

Απαγορεύεται η αντιγραφή και αναδημοσίευση χωρίς έγγραφη άδεια. Το «Πλαίσιο» δεν ευθύνεται για τυχόν λάθη σε τιμές και χαρακτηριστικά προϊόντων. Το «Πλαίσιο» διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής τιμών του παρόντος τιμοκαταλόγου χωρίς καμία προειδοποίηση. Ο παρών κατάλογος διανέμεται δωρεάν και ακυρώνει κάθε προηγούμενο. Οι προσφορές ισχύουν για περιορισμένο αριθμό τεμαχίων και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Οι φωτογραφίες των προϊόντων έχουν διαφοροποιηθεί για τις ανάγκες του καταλόγου. Οι τιμές του παρόντος εντύπου ισχύουν από 01/06/2021 έως και 15/06/2021 ή μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Οι τιμές περιλαμβάνουν ΦΠΑ 24%.

FITNESS ACCESSORIES

ΟΛΑ ΤΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ FIT ΑΠΟ ΠΟΤΕ

Τι χρειάζεσαι για να απογειώσεις την προπόνησή σου;
Ηχεία και ακουστικά που θα σου δώσουν ένταση και ρυθμό, το κατάλληλο Wearable για να καταγράφεις τις επιδόσεις σου, καθώς και όργανα γυμναστικής για να ξεκινήσεις όπου και αν βρίσκεσαι!
Τέλος, οι fitness εμφανίσεις σου θα ολοκληρωθούν με τις πιο πρακτικές τσάντες από τα κορυφαία brands.

ΒΡΕΣ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ:

Όργανα γυμναστικής

BT Ηχεία

Ακουστικά

Wearables

Ποδήλατα

Τσάντες

ΔΩΣΕ ΣΤΥΛ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΟΥ

01

02

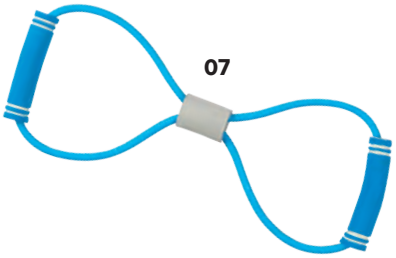
03

Με το στρώμα γυμναστικής της Sentio πάντα είναι «μια καλή μέρα για να είσαι χαρούμενος», καθώς αποτελεί το ιδανικό αξεσουάρ για να γυμναστείς σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, με ασφάλεια και άνεση!

04

05

06



07

01 Παγούρι Θερμός Double **11,90€** (3583457)
02 Κύβος Γυμναστικής **2,99€** (3613577)
03 Στρώμα Γυμναστικής με Ιμάντα **21,90€** (3613291)
04 Blendjet Φορητό Blender 2 **49,90€** (3700879)
05 Ανώστρωμα Γυμναστικής Namaste **12,90€** (3613534)
06 Character Workout Cards **7,99€** (3424073)
07 Λάστιχο Γυμναστικής **3,99€** (3614891)

TIP

Στο YouTube θα βρεις ήχους από τη φύση, οι οποίοι θα σε βοηθήσουν να διατηρήσεις την αυτοσυγκέντρωσή σου όταν γυμνάζεσαι.

JBL

Ηχεία Bluetooth GO 2

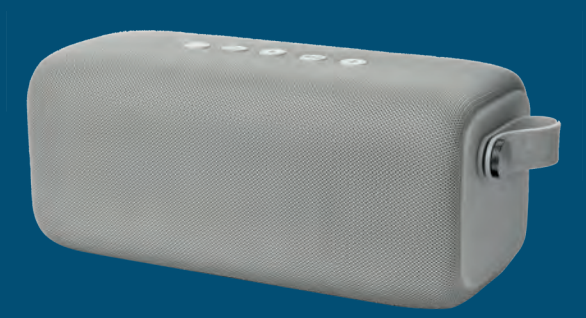
Αυτονομία Μπαταρίας: έως 16 ώρες

Κωδ.: 2876752 | 2876728 | 2876531

~~29,90€~~ **24,90€**

Με εντυπωσιακά οδηγικά χαρακτηριστικά και «κυψελωτά» ελαστικά Honeycomb 8,5 ιντσών που δεν «κλατάρουν» ποτέ, το Turbo-X E-Scooter Pro είναι το «έξυπνο» μέσο που χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις την ημέρα σου.

01 Pro II Ηλεκτρικό Πατίνι **279€** (3534111)
02 Στρώμα Γυμναστικής με Ιμάντα **9,99€** (3613518)
03 Ηχείο Bluetooth Clip 4 **69,90€** (3556433)



FRESH 'N REBEL

Ηχείο Bold L Cloud

Συνολική Ισχύς: 30 W

Κωδ.: 3549100

~~99€~~ **69,90€**

JBL

Ηχείο Bluetooth Flip Essential

Συνολική Ισχύς: 16 W

Κωδ.: 3497704

~~99€~~ **79€**

TIP

Γυμνάσου «έξυπνα» από το σπίτι! Το μόνο που χρειάζεσαι είναι το smartphone σου, συνδεδεμένο με το κατάλληλο ηχείο για να ακούς το πρόγραμμα των ασκήσεων.

JBL

Ηχείο Bluetooth Charge 4

Συνολική Ισχύς: 30 W

Κωδ.: 2989441

~~179€~~ **124,90€**

TURBO X

Ηχείο Bluetooth Opus

Συνολική Ισχύς: 20 W

Κωδ.: 3410595

~~49,90€~~ **39,90€**

ΑΣΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΟΥ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΑ ΣΕ ΠΑΡΑΣΥΡΕΙ

Με μήκος 3 μέτρων και τεχνολογία περιστροφής 360°, το σχοινάκι της Sentio προσαρμόζεται εύκολα, ενώ είναι ιδανικό για να γυμναστεί όλη η οικογένεια.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την πετσέτα και ως αξεσουάρ προσωπικής υγιεινής, για να μην έρχεσαι σε άμεση επαφή με τα όργανα του γυμναστηρίου!

01 Στρώμα Γυμναστικής με Ιμάντα **21,90€** (3613305)
02 Παγούρι Θερμός **11,90€** (3583538)
03 Πετσέτα Ανώστρωμα Γυμναστικής **12,90€** (3613526)
04 Σχοινάκι Γυμναστικής **3,99€** (3615014)

JBL

Headphones Tune 500

Απόκριση ακουστικού: 20 Hz - 20 kHz

Κωδ.: 3165183 | 3088308

29,90€

TIP

Τα 5 πιο «motivational» τραγούδια για γυμναστική!

Χρησιμοποίησε τη μουσική για να βρεις ρυθμό και να δώσεις το κατάλληλο «τέμπο» στις ασκήσεις σου. Διάλεξε την κατάλληλη playlist για σένα και φόρα τα ακουστικά σου:

Survivor - Eye of the tiger
Eminem - Lose Yourself
Avicii - Levels
Eric Prydz - Call On Me
Snap! - Rhythm is a Dancer

JBL

Endurance Peak II

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 30 ώρες

Extra: Αδιαβροχοποίηση IPX7

Κωδ.: 3646904 | 3646890

~~129€~~ **99,90€**

beats

Bluetooth Truly Wireless Powerbeats Pro

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 24 ώρες

Extra: Voice Assistant

Κωδ.: 3297039

279€

SONY

Bluetooth Headphones WHCH 510

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 35 ώρες

Κωδ.: 3165183 | 3088308

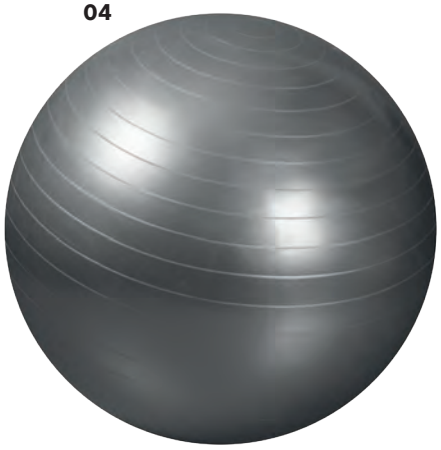
49,90€

Απόλαυσε το ρόφημά σου στην σωστή θερμοκρασία έχοντας για παρέα την αγαπημένη σου playlist. Το αφαιρούμενο πώμα που διαθέτει το παγούρι της Sentio, λειτουργεί ως ηχείο Bluetooth.

02

03

04



01

Αντίσταση ανά Λάστιχο

- 4.5 kg
- 7 kg
- 9 kg
- 11 kg
- 13.5 kg

01 Λάστιχα Γυμναστικής **10,90€** (3614905)
02 Παγούρι Aqua με Bluetooth Ηχείο **19,90€** (3440079)
03 Challenge Cube Fitness **9,99€** (2751798)
04 Μπάλα Γυμναστικής **11,90€** (3613593)

SONY

Bluetooth Headphones WHCH 510

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 35 ώρες

Κωδ.: 3318206

49,90€

Pioneer

Bluetooth Truly Wireless E8

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 9 ώρες
Noise Cancellation

Κωδ.: 3612961 | 3612988

149,99€

adidas

Bluetooth Neckband FWD-01

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 16 ώρες
Extra: Αδιαβροχοποίηση IPX4

Κωδ.: 3458113

149,90€

Αποκλειστικά

Για μια μοναδική εμπειρία χωρίς καλώδια και με σταθερότητα στο αυτί, τα ασύρματα ακουστικά της JBL θα καλύψουν κάθε σου ανάγκη για άθληση!

JBL

Bluetooth Truly Wireless Under Armour Flash X

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 50 ώρες

Extra: Noise Cancellation

Κωδ.: 3560732

~~179€~~ **149€**

πλαισιο

WEARABLES ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΤΟΝ ΑΠΟΛΥΤΟ ΕΛΕΓΧΟ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

Με κομψή σχεδίαση και δυνατότητα να παρακολουθείς την αναπνοή σου, το επίπεδο κορεσμού του οξυγόνου στο αίμα (Pulse Ox), ακόμη και τα επίπεδα στρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, το Garmin Lily συνδυάζει το κλασικό με το σύγχρονο.

GARMIN

Lily Classic Edition Paloma

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 5 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3639525 | 3639533 | 3639541

249€

Apple

Watch Series 3 38mm

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 18 ώρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 2744864 | 2745011

229€

HUAWEI

FIT

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 10 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3552683 | 3552675

~~99€~~ **89€**

TIP

Με τα Wearables συνδυάζεις την τεχνολογία με κομψή σχεδίαση, για να τα φοράς κάθε στιγμή και να ξεχωρίζεις χάρη στο μοναδικό τους στυλ.

GARMIN

Forerunner 45s

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 7 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3227219 | 3227227

~~179€~~ **169€**

GARMIN

Venu sq

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 6 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3549380 | 3549399 | 3549402

199€

Το Amazfit T-Rex είναι το πλέον «σκληροτράχηλο» έξυπνο ρολόι, αδιάβροχο έως 50 μέτρα, με μπαταρία που αντέχει έως και 20 μέρες με μία φόρτιση, έτοιμο να ανταποκριθεί ακόμη και στις πιο απαιτητικές συνθήκες.

AMAZFIT

T-Rex Rock

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 20 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3525619

~~199€~~ **99,90€**

AMAZFIT

GTS 2

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 7 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3605299

~~199€~~ **149€**

GARMIN

Instinct Graphite

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 14 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 100 m

Κωδ.: 2992035

249€

HONOR

GS PRO

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 25 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 100 m

Κωδ.: 3566056

269€

HUAWEI

GT 2 PRO

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 14 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3552659 | 3552667

~~299€~~ **249€**

Το Huawei Watch GT 2 Pro συνδυάζει την κομψή σχεδίαση με την προηγμένη τεχνολογία, χάρη σε λειτουργίες όπως οι μετρήσεις SpO2 (κορεσμός οξυγόνου στο αίμα) και VO2max (κατανάλωση οξυγόνου κατά την άσκηση).

πλαισιο

HUAWEI

GT 2 46mm

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 14 ημέρες

Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3341550 | 3341607

~~199€~~ **149€**

Με κλασική σχεδίαση, αυτονομία μπαταρίας έως και 2 εβδομάδες και λειτουργίες όπως η παρακολούθηση ύπνου TruSleep και πίεσης TruRelax.

SAMSUNG
Fit 2

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 24 ημέρες
Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3552292 | 3552306

49,90€

xiaomi
Mi Watch Lite

Αυτονομία Μπαταρίας: 9 ημέρες
Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3631745 | 3629791 | 3631753

~~69,90€~~ **59,90€**

TIP

Επιλέγεις το κατάλληλο sport mode και γίνεσαι ο personal trainer του εαυτού σου.

xiaomi
Mi Watch

Αυτονομία Μπαταρίας: έως 16 ημέρες
Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3644448 | 3644456 | 3644472

149,90€

Apple
Watch Series 6

Συμβατότητα Λογισμικού: iOS
Αδιάβροχο: έως 50 m

Κωδ.: 3555429 | 3555461 | 3555445 | 3555453 | 3555461

479€

πλαισιο

ΓΥΜΝΑΣΟΥ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΑ ΜΕ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

xiaomi

Ηλεκτρικό Ποδήλατο
Mi Smart folding

Αυτονομία: έως 45 km
Ισχύς: 250 W

Κωδ.: 3544648

~~1199€~~ **999€**

Εάν θες να μετακινείσαι και να γυμνάζεσαι μέσα στην πόλη, το Carla 190 είναι η ιδανική λύση, με αυτονομία έως 70 χιλιόμετρα.

BLAUPUNKT
Ηλεκτρικό Ποδήλατο
Carla 190

Αυτονομία: έως 70 km
Ισχύς: 250 W

Κωδ.: 3426491

~~1449€~~ **1099€**

Διάλεξε το ηλεκτρικό ποδήλατο της επιλογής σου και επωφελήσου με επιδότηση 40% με το πρόγραμμα «Κινούμαι Ηλεκτρικά»

ΚΙΝΟΥΜΑΙ ηλεκτρικά

nilox

Ηλεκτρικό Ποδήλατο

Doc J1

Αυτονομία: έως 25 km
Ισχύς: 250 W

Κωδ.: 3527786

799€

TIP

Η ηλεκτροκίνηση είναι η μετακίνηση του μέλλοντος! Μπορείς να κινηθείς εντός πόλης ή να γυμναστείς στο βουνό, με πολλές επιλογές για κάθε γούστο.

nilox

Ηλεκτρικό Ποδήλατο

Doc X6

Αυτονομία: έως 80 km
Ισχύς: 250 W

Κωδ.: 3527808

1199€

πλαισιο

ΤΣΑΝΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΩΡΕΣΟΥΝ ΟΛΟ ΤΟΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΣΟΥ

Η τσάντα Urban είναι ιδανική για να έχεις πάντα μαζί σου όσα χρειάζεσαι. Διαθέτει 3 θήκες για να βάζεις το laptop ή το tablet σου, καθώς και όλα τα προσωπικά σου αντικείμενα.

Τσάντα Πλάτης

Διάσταση: 29,5x18x51 cm
Υλικό: Polyester
Κωδ.: 3583317 | 3255735 | 3580458 | 3583309

19,90€

Τσάντα Πλάτης

Διάσταση: 29,5x13,4x43,5 cm
Υλικό: Nylon

Κωδ.: 3365794 | 3365808

~~16,90€~~ **11,89€**

Τσάντα Πλάτης Urban

Διάσταση: 29,5x18x51 cm
Υλικό: Polyester

Κωδ.: 3583325

~~29,90€~~ **19,90€**

Τσάντα Πλάτης

Διάσταση: 27x12x37,5 cm
Υλικό: Nylon

Κωδ.: 3365786

15,90€

TIP

Πλησιάζει το καλοκαίρι και το κατάλληλο ύφασμα για Backpack ή Beltbag είναι το Nylon, καθώς έχει ανάλαφρη υφή για να μη ζεσταίνεσαι!

Τσάντα Μέσης Basic

Διάσταση: 34x8x16,5 cm
Υλικό: Nylon

Κωδ.: 3365875

9,99€

Designed by Sentio

πλαισιο

Με το σακίδιο πλάτης Unicap Polo θα διευκολύνεις την καθημερινότητά σου. Διαθέτει μεγάλη κεντρική θήκη με ιμάντα σύσφιξης για ασφαλή μεταφορά laptop ή tablet, αλλά και εσωτερικές ενισχυμένες τσέπες και πλαϊνές θήκες.

POLO

Σακίδιο Πλάτης Unipac

Διάσταση: 26x14x41 cm

Κωδ.: 3637492

34€

POLO

Σακίδιο Πλάτης Omnia

Διάσταση: 26x13x36 cm

Κωδ.: 3637506 | 3637514

44€

POLO

Σακίδιο Πλάτης Styller

Διάσταση: 28x15x42 cm

Κωδ.: 3637522

46€

adidas

Τσάντα Πλάτης Power V

Διάσταση: 33x18x48 cm

Κωδ.: 3692779

35€

RUSSELL ATHLETIC

Τσάντα Πλάτης Berkeley

Διάσταση: 32x22x47 cm

Κωδ.: 3480461

34,99€

PUMA

Τσάντα Πλάτης Σχολική

Διάσταση: 40x40x60 cm

Κωδ.: 3279197

45€

UNDER ARMOUR

Τσάντα Πλάτης Loudon

Διάσταση: 30x13x45 cm

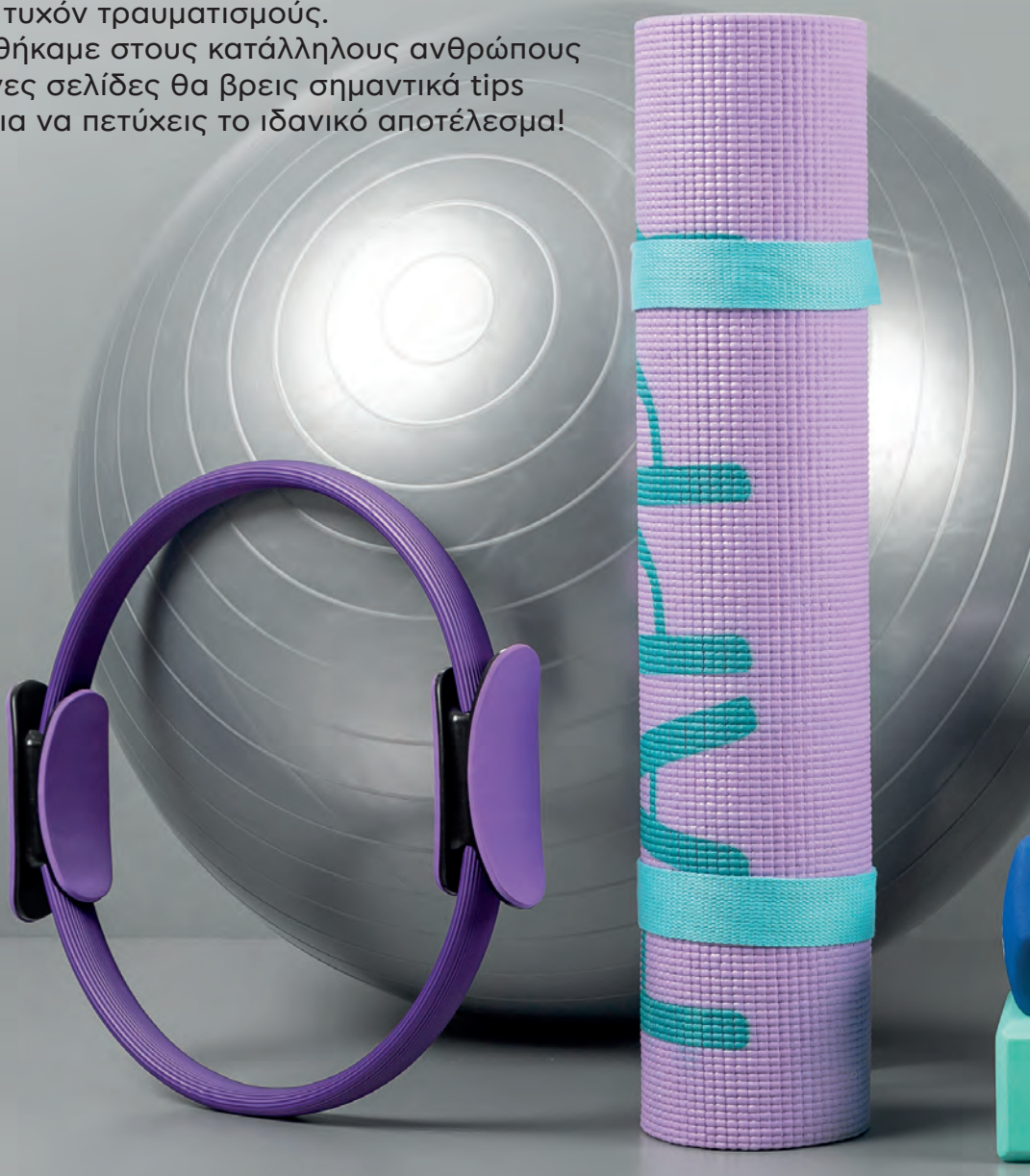
Κωδ.: 3485129 | 3485137 | 3692760

39,99€

WORKOUTS & TIPS

ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ ΓΙΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ

Όσο κι αν θεωρείς ότι γνωρίζεις όλα τα μυστικά της προπόνησης, οι συμβουλές από τους ειδικούς θα είναι πάντα χρήσιμες για να ασκηθείς σωστά και κυρίως με ασφάλεια, αποφεύγοντας τυχόν τραυματισμούς.
Εμείς απευθυνθήκαμε στους κατάλληλους ανθρώπους και στις επόμενες σελίδες θα βρεις σημαντικά tips και ασκήσεις, για να πετύχεις το ιδανικό αποτέλεσμα!



Χρήστος Χρανιώτης

Ο Χρήστος είναι απόφοιτος Τ.Ε.Φ.Α.Α. και διαθέτει εμπειρία που χτίστηκε μέσα από σεμινάρια και αντίστοιχες πιστοποιήσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό. Η κυκλική προπόνηση και ενδυνάμωση με έμφαση στη μυϊκή αντοχή, είναι η ειδικότητά του.

Μυρτώ Καλογεροπούλου

Η Μυρτώ μπορεί να σπούδασε Κοινωνική Ανθρωπολογία στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, ωστόσο την κέρδισε η γυμναστική και ο χορός. Ως Fitness Instructor πιστεύει ότι η ποιοτική και ασφαλής εκγύμναση, μπορούν να φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα για όλους.

Κύβοι

για σύσφιξη χεριών

1 Τοποθέτησε τους κύβους στο πάτωμα, έτσι ώστε τα χέρια σου να είναι περίπου στο άνοιγμα των ώμων

2 Λύγισε τους αγκώνες σε ορθή γωνία και προσπάθησε να κρατήσεις την πλάτη σου ίσια

3 Οι ώμοι σου πρέπει να γέρνουν φυσικά μπροστά, χωρίς να καμπουριάζεις

Κύβος Γυμναστικής

Διάσταση: 23x15x7,5 cm
Υλικό: EVA

Κωδ.: 3613569 | 3613577

2,99€

TIP

Αν θέλεις να αυξήσεις τη δυσκολία της άσκησης, τέντωσε τα πόδια σου μπροστά. Για πιο ορατά αποτελέσματα, μπορείς να επαναλάβεις το πρόγραμμα 3 φορές την εβδομάδα.

Δαχτυλίδι

για λεπτή μέση

1 Τοποθέτησε το στεφάνι ανάμεσα στα γόνατα

2 Κράτα την πλάτη σταθερή με κλίση προς τα πίσω

3 Στρίψε τον κορμό, από τον θώρακα και πάνω, δεξιά και αριστερά, κρατώντας τη λεκάνη σταθερή

Δαχτυλίδι Γυμναστικής

Διάσταση: 47x30x5,8 cm
Υλικό: 60% Glass Fiber, 20% NBR, 20% Foam

Κωδ.: 3613615

5,99€

TIP

Κράτησε το στεφάνι σφιχτά για να ενεργοποιήσεις τους προσαγωγούς σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Επανάλαβε από 3-5 φορές για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα.

Λάστιχα

για ενδυνάμωση γλουτών

1 Τοποθέτησε το λάστιχο πάνω από τα γόνατα

2 Ξάπλωσε με τα γόνατά σου λυγισμένα σε ορθή γωνία και στηρίξου στα δύο χέρια

3 Σήκωσε τα πόδια προς τα πίσω και στη συνέχεια κατέβασέ τα με αντίστοιχο τρόπο, χρησιμοποιώντας την αντίσταση του λάστιχου

Λάστιχα Γυμναστικής 3 τεμ.

Διάσταση: 19x9x7 cm
Υλικό: 80% Terylence Cotton, 20% Late
Κωδ.: 3613607

12,90€

TIP

Επίλεξε το κατάλληλο λάστιχο αντίστασης για την προπόνησή σου, με βάση τον τύπο ασκήσεων που θα εκτελείς πιο συχνά.

Μπάλα

για τόνωση των τετρακέφαλων

1 Λύγισε τα πόδια, φέρε την μπάλα μπροστά από το στήθος και σχημάτισε ένα κάθισμα 45°

2 Άνοιξε τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και άφησε τη λεκάνη σου να βυθιστεί

3 Τα γόνατά σου να έρθουν περίπου στις 90°

Μπάλα Γυμναστικής

Διάσταση: 75 cm
Υλικό: PVC
Κωδ.: 3613585

11,90€

TIP

Να ασκείς μικρή πίεση στην μπάλα σε όλη τη διάρκεια των ασκήσεων. Δοκίμασε να εκτελέσεις την άσκηση από 30-45 δευτερόλεπτα, ανάλογα το επίπεδο που βρίσκεσαι.

πλαισιο

Στρώμα Γυμναστικής

για σύσφιξη του κορμού

1 Ξάπλωσε στατικά σε πλάγια σανίδα με τα πόδια σε ευθεία

2 Τοποθέτησε το αντιβράχιο κάτω από τον ώμο και πίεσε ώστε να ανασηκωθεί ο κορμός στον αέρα

3 Σφίξε την κοιλιά, και σήκωσε στον αέρα το πόδι. Επανάλαβε και από την άλλη πλευρά

Στρώμα Γυμναστικής με Ιμάντα

Διάσταση: 18,3x61x1 cm
Υλικό: NBR
Κωδ.: 3613518

9,99€

TIP

Φρόντισε να σφίγγεις τα χέρια σου, έτσι ώστε να μην επιβαρύνεις τους καρπούς σου. Ιδανικά, προσπάθησε να εκτελείς κάθε άσκηση από 30-45".

Μπάλα

για ενεργοποίηση των κοιλιακών

1 Τοποθέτησε τα χέρια σου ίσια πάνω στην μπάλα, κάτω από το στήθος και σε ένα πλάτος που είναι λίγο μεγαλύτερο από το ύψος των ώμων

2 Τέντωσε τα πόδια σου, σωστά ευθυγραμμισμένα με το υπόλοιπο σώμα, σε στάση σανίδας

3 Λύγισε το κάθε πόδι προς τη μπάλα εναλλάξ με γρήγορες κινήσεις, μιμούμενος τις ενέργειες ενός ορειβάτη

Μπάλα Γυμναστικής

Διάσταση: 75 cm
Υλικό: PVC
Κωδ.: 3613593

11,90€

TIP

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ο κορμός χρειάζεται να είναι σταθερός. Για καλύτερο αποτέλεσμα επανάλαβε την άσκηση 4 φορές.

Σχοινάκι

για καύση λίπους

1 Προσάρμοσε το μήκος στο σχοινάκι για να είναι ομαλή η ταλάντωσή του

2 Οι ώμοι σου να είναι σταθεροί και η περιστροφή να γίνεται με τους καρπούς

3 Κούνησε το σχοινάκι με έναν σταθερό ρυθμό και πήδηξε όταν φτάνει κοντά στα πόδια σου

Σχοινάκι Γυμναστικής

Διάσταση: 3 M

Κωδ.: 3615022

3,99€

TIP

Ξεκίνα με λίγα λεπτά σχοινάκι σε αργή έως μέτρια ταχύτητα και αύξησε σταδιακά, πρώτα το χρόνο άσκησης και στη συνέχεια το ρυθμό σου.

Λάστιχα

για ενδυνάμωση των δικεφάλων

1 Περνάς το λάστιχο κάτω από τα πόδια σου

2 Λυγίζεις τους αγκώνες φέρνοντας τις παλάμες μέχρι το ύψος του στήθους

3 Επανέρχεσαι αργά στην αρχική θέση και επαναλαμβάνεις

Λάστιχα Γυμναστικής

Διάσταση: 120 cm

Περιλαμβάνει: 8 τεμ.

Κωδ.: 3614905

10,90€

TIP

Δοκίμασε να κάνεις την ίδια άσκηση με μπάρα, περνώντας το λάστιχο κάτω από τα πόδια και τοποθετώντας τις λαβές του στις δύο άκρες της μπάρας.

Designed by Sentio

WELL BEING

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΩΣ ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΤΟΥ WELL-BEING

Έφτασε η στιγμή για να απολαύσεις τους πιο θρεπτικούς χυμούς, καθώς και τα πιο γευστικά smoothies και υγιεινά γεύματα! Ετοιμάσου να βαδίσεις στον σωστό διατροφικό δρόμο με μοναδικά blenders και ψηστιέρες, ενώ μπορείς να ελέγχεις την πρόοδό σου με τις πιο hi-tech ζυγαριές.

ΒΡΕΣ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ:

Smoothie Makers

Juicers

Lunch Accessories

Grills & Fryers

Ζυγαριές

ΤΑ ΠΙΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ SMOOTHIES ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ

Μπορείς να φτιάξεις τον αγαπημένο σου χυμό εύκολα και γρήγορα, καθώς με το διπλό στόμιο τροφοδοσίας, δεν χρειάζεται να κόψεις το φρούτο σε μικρά κομμάτια.

KENWOOD

Πρέσα φρούτων JMP800SI

Χωρητικότητα δοχείου: 1,5 Lt

Κωδ.: 3208311

350€

Συνταγή για Smoothie με μάνγκο και ανανά:

Υλικά:

1 κούπα γιαούρτι
1 ανανά κομμένο σε κομμάτια
½ μπανάνα κομμάτι
1 μάνγκο κομμένο σε κομμάτια
½ κούπα γάλα

Εκτέλεση

Βάλε στο μπλέντερ το γιαούρτι, τον ανανά, τη μπανάνα, το μάνγκο και το γάλα και χτύπησέ τα μέχρι να γίνουν μία απαλή μους. Μπορείς να τα χτυπήσεις όσο περισσότερο θέλεις, ανάλογα με το πόσο πηχτό προτιμάς να γίνει το smoothie σου.

PHILIPS
Αποχυμωτής αργής σύνθλιψης HR1888/80

Σωλήνας Τροφοδοσίας: XL 70 mm
Χωρητικότητα δοχείου: 1 Lt

Κωδ.: 3019306

239€

PHILIPS
Αποχυμωτής HR1922/20

Ισχύς: 1.200 W
Χωρητικότητα δοχείου: 3 Lt

Κωδ.: 3482146

269,99€

TIP

Να επιλέξεις αποχυμωτή αργής σύνθλιψης που απελευθερώνει στο μέγιστο τα θρεπτικά συστατικά από τα φρούτα και τα λαχανικά σου.

izzy
Αποχυμωτής MY-624VITA

Ισχύς: 600 W
Χωρητικότητα δοχείου: 0,45 Lt

Κωδ.: 3023001

58,90€

AEG
Smoothie Maker SB2900

Ισχύς: 400 W
Χωρητικότητα δοχείου: 0,6 Lt

Κωδ.: 3025179

98,90€

πλαισιο

BOSCH

Μπλέντερ VitaMaxx
MMBV622M

Ισχύς: 1.000 W
Χωρητικότητα δοχείου: 1,5 Lt

Κωδ.: 3505111

449€

Με ισχύ 1.000 W όλα τα υλικά πολτοποιούνται γρήγορα και αποτελεσματικά. Η τεχνολογία κενού αέρος αποτρέπει την οξείδωση των τροφών, με τις βιταμίνες να διατηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

TIP

Χάρη στην τεχνολογία κενού αέρος, το οξυγόνο αφαιρείται από την κανάτα, αποτρέποντας έτσι την οξείδωση των ευαίσθητων τροφίμων.

PHILIPS

Μπλέντερ
HR3756/00

Ισχύς: 1.400 W
Χωρητικότητα δοχείου: 1,8 Lt
Τεχνολογία κενού αέρος

Κωδ.: 3440036

364,99€

SENCOR

Μπλέντερ
SBU 7878BK

Ισχύς: 1.500 W
Χωρητικότητα δοχείου: 1,5 Lt
Τεχνολογία κενού αέρος

Κωδ.: 3645738

189€

BOSCH

Ραβδομπλέντερ
MS6CB61V1 ErgoMixx

Ισχύς: 1.000 W
Ταχύτητες: 12

Κωδ.: 3478521

129€

Το πρώτο ραβδομπλέντερ με ολοκληρωμένο σύστημα εξαγωγής αέρα, για να διατηρείς τα τρόφιμα αναλλοίωτα όσο το δυνατόν περισσότερο. Με ισχύ 1.000 W και 12 ταχύτητες, δίνεις την ιδανική υφή στα υλικά σου.

Moulinex

Μπλέντερ
LM811D

Ισχύς: 1.200 W
Χωρητικότητα δοχείου: 2 Lt

Κωδ.: 3079260

112,90€

πλαισιο

ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Παγούρι Θερμός

Χωρητικότητα: 500 ml

Κωδ.: 3583732 | 3583740 | 3583759 | 3583767 | 3356175 | 3606511

9,99€

Το παγούρι-θερμός της Sentio διατηρεί κρύο το ρόφημά σου για έως και 24 ώρες και ζεστό για έως και 12 ώρες, χάρη στο υλικό από ανοξείδωτο ατσάλι 304 και το μονωτικό υπόστρωμα θερμός που διαθέτει.

Σετ Wellness

Κωδ.: 3749118

~~37,97€~~ **23€**

Απόλαυσε το γεύμα και τον χυμό σου όπου κι αν βρίσκεσαι, χάρη στο σετ Wellness της Sentio. Περιλαμβάνει δοχείο φαγητού, θερμός, ανοξείδωτο ποτήρι και φυσικά τσάντα για να τα μεταφέρεις!

Σετ Wellness

Κωδ.: 3717887

~~38,97€~~ **23€**

πλαισιο

Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ

Το υγιεινό ψήσιμο θέλει και την κατάλληλη συσκευή, η οποία μετράει αυτόματα το πάχος του φαγητού που ψήνει και προσαρμόζει ανάλογα την θερμοκρασία ψησίματος!

Tefal

Γκριλλιέρα

GC712D OptiGrill

Ισχύς: 2.000 W

Κωδ.: 3158799

199,90€

PHILIPS
Φριτέζα HD9252/70
Airfryer Essential

Ισχύς: 1.400 W
Χωρητικότητα: 0,8 kg

Κωδ.: 3663477

169€

PHILIPS
Airfryer XXL
HD9650/90

Ισχύς: 2.225 W
Χωρητικότητα: 1,4 kg

Κωδ.: 3440044

384,99€

TIP

Η νέα σου φριτέζα διατηρεί τις θρεπτικές αξίες των γευμάτων και αποτρέπει το κάψιμο, ενώ μπορείς να τηγανίσεις πατάτες με ελάχιστο έως καθόλου λάδι!

Tefal
Φριτέζα
FZ7200

Ισχύς: 1.500 W
Χωρητικότητα: 1,2 Lt

Κωδ.: 3646580

239€

Moulinex
Φριτέζα
AM3140

Ισχύς: 1.800 W
Χωρητικότητα: 1,5 kg

Κωδ.: 3625427

119,90€

πλαισιο

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ ΕΞΥΠΝΩΝ ΖΥΓΑΡΙΩΝ

xiaomi

Ζυγαριά Μπάνιου Mi
Body Composition 2

Μέγιστο Βάρος: 150 kg
Ακρίβεια Ζυγίσματος: 50 g

Κωδ.: 3336417

34,90€

Όλες οι μετρήσεις και οι αναλύσεις μεταφέρονται απευθείας στην οθόνη του κινητού σου μέσω του Mi Sports APP!

SOEHNLE

Ζυγαριά Μπάνιου
63858 Shape Sense Control 200

Μέγιστο Βάρος: 180 kg

Κωδ.: 3056929

29,90€

TIP

Κράτα το δικό σου μίνι φάκελο δεδομένων στο κινητό σου, για να ανατρέχεις κάθε στιγμή και να συγκρίνεις με τις τιμές των επόμενων μετρήσεων.

Tefal
Ζυγαριά Μπάνιου
BM7100

Μέγιστο Βάρος: 160 kg

Κωδ.: 3079368

68,90€

LAICA
Ζυγαριά Μπάνιου
PS7004

Μέγιστο Βάρος: 180 kg

Κωδ.: 3047717

59€

HUAWEI
Ζυγαριά Μπάνιου Smart Body Fat Scale

Μέγιστο Βάρος: 150 kg

Κωδ.: 2784653

29,90€

Το Fitdays App αναλαμβάνει να γίνει ο προσωπικός σου «προπονητής», παρέχοντας σημαντικές λεπτομέρειες για την υγεία σου μέσα από 14 δείκτες μέτρησης σύνθεσης σώματος.

TURBO X
Body Fat Smart Scale

Μέγιστο Βάρος: 180 kg

Κωδ.: 3473740

19,90€

πλαισιο

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ FIT EXPERT

Μείωσε τις διαδρομές με αμάξι και περπάτησε περισσότερο
Προσπάθησε να κάνεις γυμναστική 2-3 φορές την εβδομάδα
Φτιάξε ένα θρεπτικό smoothie με φρούτα για επιδόρπιο
Μείνε ενυδατωμένος, πίνοντας τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα
Υιοθέτησε ένα σταθερό ωράριο ύπνου, διάρκειας 8 ωρών
Μην ξεχνάς τις διατάσεις μετά από κάθε προπόνηση
Να χρησιμοποιείς περισσότερο τις σκάλες στην καθημερινότητά σου
Συνόδεψε κάθε γεύμα σου με σαλάτα για περισσότερες φυτικές ίνες
Άκου την αγαπημένη σου μουσική την ώρα της προπόνησης
Κράτησε αρχείο των προπονήσεών σου για να έχεις εικόνα της εξέλιξής σου

Follow us on Instagram
& ανακάλυψε περισσότερες fitness προτάσεις

Παράλαβε την παραγγελία σου σε επίπεδο παράδοσης πλαισίου, δηλαδή **την επόμενη ημέρα**

Μπες στο **plaisio.gr** και επίλεξε μέσα από 1.200 fitness accessories