



ZACHOWAJ ZDROWIE, WYMODELUJ SYLWETKĘ, POPRAW KONDYCJĘ



W naszym studio mają Państwo do dyspozycji: łóżka rekondycyjne firmy Shapemaster, rolki drenująco-masujące ROLLMASAŻ, platformy wibracyjne – Vibra Line.

Łóżka Shapemaster to rozwiązanie dla tych z Państwa, którzy nie wierzą powszechnemu przekonaniu, że ćwiczenia gimnastyczne muszą łączyć się z potem, zmęczeniem i uciążliwymi zakwasami. Dzięki wykorzystywaniu wysokiej klasy urządzeń światowego lidera w produkcji sprzętu dla salonów fitness, również osoby po poważnych załamaniach zdrowia mogą bezpiecznie wracać do pełni sił witalnych. Stały rytm ćwiczeń wymuszony przez maszynę w połączeniu z wysoką intensywnością ćwiczeń sprawiają, że ta forma gimnastyki przynosi lepsze efekty niż gimnastyka tradycyjna.

Stoły izometryczne (rekondycyjne- napinające mięśnie bez ich rozciągania), napędzane elektrycznie dosłownie zrewolucjonizowały w ostatnim czasie ćwiczenia fizyczne. Redukcja wysiłku fizycznego do niezbędnego minimum, poprzez pasywne powtarzanie ruchów izokinetycznych na kolejnych stołach. Tak w skrócie można opisać działanie, które pomaga dziś osobom po zawale serca, z nadciśnieniem, artretyzmem czy bólami pleców wrócić do sprawności fizycznej i cieszyć się pełnią życia.

DZIAŁANIE

Dzięki napinaniu mięśni i „współpracy” z urządzeniem w sposób nie forsujący naszego organizmu dochodzi do uaktywnienia nawet bardzo głęboko położonych grup mięśniowych. Przechodząc od jednego stołu do drugiego uruchamiamy coraz to więcej grup mięśni. Począwszy od pleców i talii, poprzez uda, kolana i łydki, kończąc na stopach. Zaangażowane są wszystkie ważne i mniej ważne mięśnie, stawy, więzadła i nerwy. Jest to nie tylko forma rehabilitacji, ale i niezwykle zdrowa rekreacja wpływająca pozytywnie na układ kostno-stawowy

EFEKT

Poprawa samopoczucia po ćwiczeniach na stołach rekondycyjnych możliwa jest dzięki ustąpieniu bólów kręgosłupa, stawów i kości. Obserwujemy redukcję tkanki tłuszczowej i cellulitu. Poprzez wyregulowanie napięcia mięśni poprawia się ich sprężystość widoczna również na skórze. Bardzo ważnym efektem jest usprawnienie prawidłowego zakresu dynamiki w stawach i ogólna poprawa koordynacji ruchowej.

Platforma wibracyjna

Platformy wibracyjne Vibra Line to nowoczesne urządzenia wykorzystywane przede wszystkim w celach rehabilitacyjnych, ale dzięki swoim niezwykłym właściwościom stosowane są również podczas kuracji odchudzających.. Jest to sposób na skuteczne spalanie tkanki tłuszczowej, a dzięki wykorzystywaniu tajemnic tradycyjnego masażu, rewelacyjnie wpływa na poprawę kondycji fizycznej, sylwetki i zgrabnej figury. To dzięki platformom wibracyjnym możliwy jest również powrót do pełni sił po ciężkich urazach i kontuzjach – dzięki temu Wibrotrening jest niezastąpionym narzędziem re kondycyjnym.

DZIAŁANIE

Szczegółowe działanie Vibra Line polega na stymulowaniu nerwów oraz mięśni powodując ich naturalne skurcze, czyli tak zwane odruchy bezwarunkowe. W ten sposób angażujemy nawet do 97% mięśni. Należy wspomnieć przy tym, że tradycyjne metody treningowe stymulują tylko 40% naszych mięśni. Efekt takiego działania jest bardzo prosty – zamiast spędzać 3-4 godziny na wyczerpujących ćwiczeniach w siłowni wystarczy nam 8-10 min wibrotreningu, a rezultat jest dokładnie taki sam! Wystarczą tylko 3 sesje w tygodniu, aby polepszyć nasze samopoczucie i ogólny stan zdrowia bez zbędnego wysiłku.

EFEKT

Najwięcej dzięki zabiegom na Vibra Line zyskują nasze stawy, ścięgna i więzadła. Trening wibracyjny powoduje zgęstnienie tkanki kostnej oraz wzmocnienie mięśni szkieletowych. Dodatkowo zyskują również kości, które w efekcie drgań zwiększają swoją gęstość stając się przez to bardziej wytrzymałe i odporne na uszkodzenia. W wyniku stymulowania wibracyjnego zachodzi szybsza regeneracja i przebudowa kości. To właśnie e dzięki tym właściwością wibrotrening stał się efektywnym sposobem walki z osteoporozą.

Jest to również doskonały sposób na przywrócenie naszej skórze piękna i przede wszystkim zdrowego wyglądu. Dzięki zastosowanym wibracjom w organizmie wytwarzają się włókna kolagenu i elastyny, co sprawia, że skóra jest bardziej jędrna i sprężysta. Redukcja tłuszczu i poprawa krążenia krwi i limfy redukuje cellulit i zapobiega jego powrotom.

Należy jeszcze wspomnieć o tym, że efektem przyspieszonego krążenia krwi jest naturalny drenaż i eliminacja toksyn z organizmu. Tlen jest szybciej rozprowadzany po naszym ciele, a komórki stają się lepiej odżywione. Ćwiczenia stymulują również syntezę i wydzielanie hormonów wzrostu, testosteronu i tak zwanego „hormonu szczęścia” . Mechaniczne drgania pobudzają włókna nerwowe i receptory, skutkiem tego jest poprawa przewodzenia impulsów elektrycznych. Wszystko to w rewelacyjny wręcz sposób wpływa na usprawnienie naszej koordynacji ruchowej i sprawności fizycznej! Nasze ruchy stają się bardziej pewne i stanowcze przez co zdolności motoryczne organizmu podnoszone są na wyższy poziom. To wszystko sprawia, że czujemy się zdrowsi i bardziej fit!

Rollmasaż

Dzięki wykorzystywaniu tradycyjnej wiedzy chińskiej, w nowoczesnych technikach leczniczych i relaksacyjnych wiemy dziś, że poprzez stymulowanie konkretnych punktów ciała możemy znacząco poprawić nasz wygląd i dobre samopoczucie. Działanie takie nie tylko ujędrni i uelastyczni skórę, ale może również znacząco przyczynić się do redukcji tkanki tłuszczowej, cellulitu czy rozstępów. Ideą rollmasażu jest szybkie poprawienie sprawności układu limfatycznego i krwionośnego, co w konsekwencji prowadzi do uzyskania rewelacyjnej sylwetki i jędrnej skóry, bez stosowania męczących ćwiczeń fizycznych.

DZIAŁANIE

Stosowanie rollmasażu sprawdza się nie tylko jako wsparcie przy redukowaniu zbędnych kilogramów, czy poprawie przemiany materii. Jest to również doskonałe narzędzie rehabilitacji pourazowej. Przygotowuje do treningu sportowego i łagodzi napięcia po znacznym obciążeniu fizycznym.

Po pierwszych ćwiczeniach z rollmasażem możliwe, że odczujecie Państwo zakwasy w najbardziej zaangażowanych partiach mięśni. Efekt ten świadczy tylko o skuteczności treningu i już przy następnej wizycie dolegliwości będą zanikać, a prawidłowe kontynuowanie ćwiczeń pomoże osiągnąć zamierzony cel.

EFEKT

Dzięki stymulacji określonych punktów naszego ciała, rollmasaż daje efekt lepszej pracy komórek i organów wewnętrznych, a co ważniejsze, sprawia, że nasza skóra jest bardziej jędrna, elastyczna i lepiej dotleniona. Oprócz utraty masy ciała, rewelacyjnie poprawia się metabolizm tkanki tłuszczowej oraz przemiana materii w warstwach skórnych, podskórnych i mięśniowych, aktywuje układ limfatyczny(usunięcie toksyn z organizmu) , redukcja wagi spowodowana ciążą, dietą, wyniszczającymi chorobami, Stosowanie rollmasażu wspomaga profilaktykę przewlekłej niewydolności krążenia obwodowego, m.in. kończyn dolnych - powszechnie znanego jako tzw. „zimne stopy”.



Mapy Google.mht

Sanatorium Dom Zdrojowy

(baza zabiegowa – parter, lokal nr 9)

ul. Leśna 3, Ciechocinek.

Zapraszamy od poniedziałku do soboty.

Rezerwacje: 0-606-322-683

1 WEJŚCIE GRATIS



CENNIK

Seans godzinny na:

ŁÓŻKACH REKONDYCYJNO – REHABILITACYJNYCH:

Jedno wejście = 1godzina **20zł**

Karnet – 3 zabiegi **50zł**

oszczędzasz 10zł !

Karnet - 5 zabiegów + 1 *Gratis* **100zł**

oszczędzasz 20zł !!

Karnet - 10 zabiegów + 2 *Gratis*

180zł

oszczędzasz 60zł !!!

Karnet - 15 zabiegów + 3 *Gratis*

240zł

oszczędzasz 120zł !!!!

Dla klientów masaż pasem wibrującym *GRATIS !!!*