



SPRZĘT FITNESS

ROWERY POZIOMIE, BIEŻNA, EPILEPTYK

Zarówno bieżnia, epileptyki, jak i rowerek stacjonarny to doskonale urządzenia do ćwiczeń cardio, interwałowego oraz wydolnościowego.

Dzięki ćwiczeniom na urządzeniach fitness stajesz się coraz lepiej przystosowany do życia codziennego, odporniejszy na stres i inne negatywne czynniki, twoja wydajność w pracy zawodowej zwiększa się, a twój organizm szybciej się regeneruje, potrzebujesz też mniej snu i lepiej śpisz. Urządzenia do treningów dostosowane do wieku, ogólnej sprawności fizycznej i potrzeb, dzięki którym osiągamy różnicowane cele.

Ćwiczenia cardio to taki rodzaj aktywności, która przyspiesza oddech i bicie serca, dzięki czemu do mięśni i narządów ciała dociera więcej krwi bogatej w tlen. Ćwiczenia te wzmacniają płuca i serce oraz poprawiają ich kondycję. Naszą doskonałą formę aż do późnej starości możemy wypracować poprzez utrzymywanie dobrej kondycji i systematycznej aktywności fizycznej (no i oczywiście dietą).

KORZYŚCI

- znaczna redukcja tkanki tłuszczowej
- większa siła i elastyczność mięśni
- poprawa krążenia i pracy serca
- obniżenie tętna spoczynkowego serca
- zwiększenie objętości płuc i wydolności tlenowej
- wzmocnienie systemu immunologicznego
- poprawa ruchomości stawów
- wzmocnienie kości
- lepsze samopoczucie, redukcja stresu



TRENING EMS

EMS (electrical muscle stimulation) polega na pobudzeniu mięśni do skurczu poprzez impuls elektryczny pochodzący z zewnątrz. Przy normalnym treningu nasz ośrodkowy układ nerwowy wysyła impulsy nerwowe do mięśni, które chcemy aktywować do danego ruchu. Wśród zalet treningu EMS można wymienić przede wszystkim krótki czas jego trwania i szybkie efekty. EMS trwa jedynie 30 minut i może być wykonywany nawet raz w tygodniu. Trening EMS pobudza średnio 150 razy więcej skurczów mięśni niż trening konwencjonalny i pozwala spalić nawet 1200 kcal, dzięki czemu utrata wagi następuje trzy razy szybciej niż podczas tradycyjnej formy wysiłku.

KORZYŚCI

- najbezpieczniejsza forma treningu
- oszczędność czasu
- szybkie efekty
- zdrowie i kondycja

TRENING PERSONALNY

Trening personalny to trening, podczas którego wykwalifikowany trener pracuje tylko z jedną Panią. Nasz trener pomoże Ci osiągnąć zamierzony cel. Przygotuje dla Ciebie program dostosowany indywidualnie do Twoich predyspozycji i ewentualnych przeciwwskazań. W trakcie treningu trener dba o Twoje bezpieczeństwo, między innymi poprzez dbanie o prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń.



ELEKTROSTYMULACJA

Zabieg elektrostymulacji jest zabiegiem bardzo popularnym wśród klientów dbających o sylwetkę, ponieważ widocznie poprawia tonus mięśni. Dzięki temu wzmacniany jest efekt ćwiczeń fizycznych, a także elektrostymulacja wzmacnia już rozbudowany garnitur mięśniowy. Elektrostymulację stosuje się przede wszystkim w fizykoterapii, do mięśni uszkodzonych, w porażeniach i niedowładach typu wiotkiego. Tutaj zabieg ten ma na celu niedopuszczenie do degeneracji odnerwionego mięśnia, aż do momentu zregenerowania uszkodzonego nerwu obwodowego. Elektrostymulacja znalazła także swoje zastosowanie w kosmetologii jako zabieg poprawiający wygląd sylwetki, rzeźbi mięśnie, rozbija cellulit, spala tkankę tłuszczową.

KORZYŚCI

- spadek wagi ciała
- redukcja obwodu ciała
- redukcja tkanki tłuszczowej
- zwiększa wytrzymałość mięśniową
- redukcja cellulitu
- ujędrnienie skóry
- kształtowanie rzeźby mięśni



LIMFODRENAŻ

Limfodrenaż posiada specjalne mankiety, które wypełniane są powietrzem. Podczas zabiegu indywidualnie i precyzyjnie dobierane jest żądane ciśnienie w komorach. Każdy z mankietów spodni posiada kilka niezależnych komór powietrznych. Dzięki specjalnej konstrukcji mankietów zabieg daje uczucie unoszenia się w powietrzu tzw. pływania. Klientka zostaje umieszczona w rękawie a następnie wtłacza się powietrze, które jest przedmuchiwane do kolejnych komór zgodnie z kierunkiem krążenia limfy. Cały zabieg jest niezwykle odprężający. Panie czują wyraźną poprawę samopoczucia i osiągają stan relaksu.

KORZYŚCI

- redukcja wagi
- usuwanie zalegającej wody w kończynach
- pobudzenie krążenia
- likwidacja zespołu zimnych stóp
- usuwanie cellulitu
- ujędrnienie i wygładzenie skóry
- oczyszczanie z toksyn
- odpoczynek i relaks



STUDIO
Kobiet

BIŁGORAJ

ul. Sikorskiego 7A, 23-400 Biłgoraj

tel. 511 600 062

ZNAJDŹ NAS





ROLL SHAPER

Urządzenie do wykonywania masażu, który pobudza wytwarzanie nowych płynów limfatycznych i rozbudowę naczyń limfatycznych. Jest jedną ze skuteczniejszych metod odchudzania i usuwania cellulitu. Pomaga poczuć się lepiej po stresującym dniu w pracy. Uwielbiany przez kobiety. W czasie masażu odczuwa się relaks, a tuż po – energię do działania.

KORZYŚCI

- redukcja cellulitu
- usunięcie toksyn
- lepsze ukrwienie
- uwolnione napięcie z mięśni
- ujędrniona skóra
- odchudzanie
- zwężenie obwodów
- idealnie wygładzona skóra
- efekt widoczny już po 5 masażach
- idealny zabieg dla osób z nadciśnieniem
- uwolnienie endorfin



INFRA SWAN SHAPER

To urządzenie do kompleksowego modelowania sylwetki. Poprzez innowacyjne połączenie 4 komponentów: lamp podczerwonych (dla głębokiej odbudowy włókien kolagenowych), kolagenowej terapii światłem (dla regeneracji wierzchniej warstwy skóry), systemu jonizacji (rewelacyjna moc jonów ujemnych), skrętny eliptyk (uaktywnienie wszystkich partii mięśni), jest doskonałym sprzymierzeńcem w modelowaniu sylwetki.

KORZYŚCI

- zwiększona wydajność organizmu
- zwiększona odporność na infekcje
- jędrna, idealnie wygładzona skóra
- idealnie wyrzeźbiona sylwetka
- dogłębnie odżywiona i odbudowana skóra
- likwidacja cellulitu
- sprężyste i jędrne ciało
- wymodelowana sylwetka
- zwiększona wydajność organizmu



VACU SHAPER

Specjalistyczne urządzenie łączące zalety wysiłku fizycznego i działania podciśnienia. Dzięki wykonywaniu klasycznych ruchów na bieżni (zdecydowany marsz) oraz panującemu podciśnieniu w kapsule, dochodzi do polepszenia krążenia krwi, głównie w miejscach narażonych na powstawanie cellulitu. Przyspiesza również krążenie limfy, dzięki czemu z organizmu szybciej usuwane są toksyny. Spalanie tkanki tłuszczowej następuje przy wysiłku dużo mniejszym niż przy normalnym treningu – jedynie przy 50% maksymalnego obciążenia serca. Porównywalnie do klasycznego treningu w tym samym czasie ćwiczeń spalamy cztery razy szybciej tkankę tłuszczową.

KORZYŚCI

- wymodelowanie wymarzonej sylwetki
- spadek masy ciała
- zmniejszenie obwodów ciała
- redukcja cellulitu
- spalanie selektywne – odchudzanie bez utraty biustu
- efekt widoczny już po 8 treningach
- intensywne spalanie tkanki tłuszczowej
- spalanie 3x szybsze niż na bieżni



PLATFORMA WIBRACYJNA

Trening na urządzeniu wibracyjnym nie jest wymagający. Wystarczy ustawić wygodnie stopy na platformie i uruchomić ją. Wibracje, które są wytwarzane przez masażer wprawiają w drganie całe ciało. Powodują szybkie skurcze mięśni, niezależne od ćwiczącego. Dzięki temu, jednocześnie pracują wszystkie mięśnie ciała. Trening na masażerze może odbywać się „statycznie” – osoba ćwicząca stoi na urządzeniu, a także „dynamicznie” – osoba ćwicząca wykonuje różnego rodzaju ćwiczenia: np. trening górnych partii mięśni przy zastosowaniu gum oporowych. Wszystkie ćwiczenia wykonywane na włączanej platformie są efektywniejsze niż tradycyjne, ponieważ wibracje dodatkowo wzmacniają rezultaty, ponieważ mięśnie cały czas pracują.

KORZYŚCI

- poprawa kondycji mięśni, wszystkie mięśnie są modelowane, stają się bardziej wytrzymałe
- zwiększona elastyczność stawów, więzadeł i ścięgien
- poprawa stanu skóry – skóra staje się bardziej napięta i jędrna, przez co ma także ładniejszy wygląd, trening pomaga także pozbyć się cellulitu
- spalanie tkanki tłuszczowej
- wzmocnienie pracy układu krwionośnego



SAUNA INFRARED

W przypadku sauny Infrared, za ogrzanie ciała odpowiadają promienniki podczerwieni, które wytwarzają fale podczerwone wnikające nawet do 4,5 cm pod skórę rozgrzewając tym samym nasze ciało. Dzięki temu ciało w dużo większym stopniu poci się i traci o 250% więcej płynów niż w tradycyjnej saunie. Temperatura w saunie na podczerwień wynosi maksymalnie 60 stopni, można z niej korzystać w ubraniu, a także z otwartymi drzwiami, co jest ważne dla osób, które cierpią na klaustrofobię.

KORZYŚCI

- wspomaga odchudzanie
- zwalcza cellulit
- poprawia jędrność i gładkość skóry
- poprawia przepływ i krążenie krwi
- rozgrzewa i rozluźnia mięśnie
- wspomaga leczenie chorób skóry
- usuwa toksyny z organizmu
- łagodzi ból mięśni i stawów
- jędrna, idealnie wygładzona skóra
- zrelaksowane ciało i umysł
- uwolnienie endorfin