

## Наши уникальные smart-тренажеры:



• **Тонусные столы:** представляют собой комплекс тренажеров. Каждый тренажер состоит из неподвижной части, которая служит удобной опорой телу, и подвижной части или частей, приводимых в движение мотором, а также регулятора частоты, позволяющего задать нужный режим тренировки. Принцип действия основан на повторяющихся движениях динамической части тренажера, в то время как статичная часть фиксирует положение спины. Стол задает правильное направление движений и помогает выполнять упражнения любой сложности. Движения при занятиях на тонусных столах являются более равномерными и интенсивными, чем в случае активных упражнений. Не происходит перегрузки ни мускулатуры, ни суставов, тонусные столы все делают вместо Вас, при помощи многократных медленно повторяющихся плавных движений прорабатывают каждую группу мышц.

### При регулярных занятиях на тонусных столах достигаются результаты:

- **Снижение лишнего веса** - при регулярных занятиях 2 раза в неделю видимых результатов можно добиться в течение двух-трех месяцев. По эффективности занятия на тонусных столах в 7 раз превосходят занятия традиционными аэробикой, шейпингом или фитнесом. И при этом занимающиеся не ощущают усталости ни во время, ни после занятий.
- **Уменьшение целлюлита** - с этой проблемой помогут справиться массажные столы.
- **Повышение упругости и эластичности мышц**, формирование мышечного корсета, повышение гибкости всего тела, формирование изящных линий фигуры.
- **Положительное воздействие на позвоночник** - снятие усталости спины, что особенно важно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, а также страдающих нарушениями осанки и остеохондрозом. Облегчение болей в спине. Улучшение осанки.
- **Снятие стресса и избавление от синдрома хронической усталости**- восьмиминутный отдых на столе для релаксации не только снимает накопившуюся усталость, но и улучшает кровообращение и обмен веществ, способствует выводу из организма вредных шлаков и токсинов, ускоряет лимфоотток.
- **Повышение общего тонуса организма.**
- **Улучшение настроения после каждого занятия.**
- **Повышение двигательной активности.**



• **Роликовый тренажер:** эффективная борьба с целлюлитом и лишним весом! Роликовый тренажер, представляющий собой конструкцию из буковых роликов, позволяет Вам самостоятельно прорабатывать обширные участки тела. Механическое воздействие тренажера очень эффективно, поскольку Вы сами определяете зону, интенсивность и продолжительность тренинга.

**Достижимые результаты с помощью роликового тренажера:**

- Быстрое похудение, уменьшение объемов;
- Избавление от целлюлита;
- Стимулирует обмен веществ;
- Укрепляет соединительную ткань (регенерация кожи);
- Усиливает кровообращение и лимфоотток (вывод шлаков и токсинов);
- Убирает нависшие колени, обвисание живота после родов;
- Снимает мышечное напряжение;
- Формирует стройный силуэт, красивую фигуру;
- Налаживает работу кишечника;
- Значительно уменьшает объем жировой ткани: бедра, живот, бока, руки.



• **Вибро-платформа:** в процессе тренировки задействуется 100% мышечной ткани! 10-ти минутная тренировка на этом тренажере эквивалентна эффекту 1 часа активной тренировки. Действие тренажера основано на принципе вибраций, которые стимулируют мышцы рефлекторно и очень быстро сокращаться, и расслабляться. Вибрации низких и средних частот действуют как тысячи микроскопических валиков и массируют все тело от ступней ног до шеи.

Результат занятий:

- Уменьшение жировой прослойки, объемов тела;

- Борьба с целлюлитом;
- Повышение эластичности кожи;
- Эффект растяжки до и после тренировки;
- Увеличение выработки коллагена (подтягиванию мышц лица);
- Снижение уровня гормона кортизола ("гормон стресса");
- Улучшение состояния суставов;
- Укрепление костной ткани (профилактика остеопороза);
- Способствует росту гормона "мобилизации и реагирования" (допамин) и "гормон счастья" (сератонина), в связи с чем улучшается настроение;
- Восстановление и укрепление мышц после болезни;
- Повышение подвижности и гибкости;
- Ускорение обменных процессов



• **Баротренажер:** представляет собой эллиптический кардио-тренажер, встроенный в капсулу, в которой создается пониженное давление. Объединяя движение и вакуум, тренажер помогает в самое короткое время уменьшить объем живота, ягодиц, ног и улучшить состояние кожи при целлюлите.

При занятиях на тренажере под воздействием пониженного давления усиливается микроциркуляция крови и лимфы в глубоких слоях подкожной клетчатки. При обычных тренировках мускулатура не распознает необходимую для сокращений энергию в проблемных зонах, поскольку эти части, из-за толстых слоев, плохо снабжаются кровью. С помощью вакуума верхние слои кожи лучше снабжаются кровью, и мускулатура распознает дополнительную энергию.

Это способствует улучшению обмена веществ и питания тканей, расщеплению жиров, усилению регенерации клеток, ускорению восстановительных процессов в клетках и тканях. В коже начинает активно продуцироваться коллаген, количество его волокон, согласно исследованиям, значительно увеличивается, а кожа заметно выравнивается и подтягивается. Помимо эстетического эффекта, занятия на баротренажере благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, способствуют выведению токсинов из организма. Также занятия на баротренажере способствуют общему снижению веса, укреплению соединительной ткани, тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая системы.



• **Баланс-платформа:** эффективный тренажер для укрепления мышечного корсета! Позволяет быстро укрепить мышечный корсет, подтянуть мышцы пресса, косые мышцы живота, добиться красивой осанки, развить чувство равновесия и координации.

**Занятия на баланс-платформе:**

1. Эффективно способствуют похудению и избавлению от целлюлита, формируют талию и плоский живот. Ваша фигура принимает форму песочных часов!
2. Позволяют укрепить все мышцы тела и одновременно развить их гибкость, воздействуя на мышцы, которые не прорабатываются на других тренажерах
3. Обеспечивают хорошую проработку всего опоясывающего мышечного корсета, за счет чего снижается нагрузка на позвоночник
4. Восстанавливают двигательную активность после перенесенных травм и заболеваний позвоночника, травм коленных и голеностопных суставов, двигательных и неврологических нарушений.
5. Являются одним из способов профилактики остеопороза.
6. Это отличная разминка для людей, ведущих сидячий образ жизни.
7. Улучшают навыки равновесия и координации движений, делают движения гармоничными и красивыми, а походку легкой и женственной.
8. Это активный метод релаксации для ног, всего тела, разума и души.



• **Велотренажер Ballbike:**

- Укрепляет мышцы всего тела;
- Способствует быстрому снижению веса;
- Устраняет целлюлит;
- Увеличивает мышечную массу;
- Увеличивает подвижность суставов;

- Развивает координацию движений;
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему



• **Иппо-тренажер:** идеальная осанка и изящная талия!

- Укрепление мышечного корсета, поддерживающего позвоночник;
- Уменьшение риска травм нижнего отдела спины;
- Улучшение гибкости и координации движений;
- Улучшение осанки;
- Улучшение координации;
- Увеличение расхода глюкозы за счет мышечного метаболизма;
- Уменьшение нагрузки на суставы



**Клаймб-тренажер:**

- Эффективно борется с жировыми отложениями
- Позволяет создавать красивый силуэт
- Помогает восстановить подвижность
- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы и легких
- Ускоряет циркуляцию крови
- Укрепляет суставы и костную систему
- Увеличивает силу и выносливость
- Дает видимый антивозрастной эффект

**Наши оздоровительные программы:**



• **Прессотренинг:** прессоштаны и пресокуртка.

Результат:

- Лимфодренажный массаж
- Снимает посттравматические/постоперационные отеки
- Профилактика тромбоза, профилактика и лечение варикоза
- Показания при хронической венозной недостаточности
- Устранение локальных жировых отложений
- Уменьшение лишних объемов
- Устранение целлюлита
- Устранение тяжести/перенапряжения в ногах
- Повышение упругости кожи



• **ИК-термопохудание:**

- Уменьшение объемов тела
- Целенаправленное воздействие на проблемные зоны
- Восстановление и улучшение структуры и внешнего вида кожи
- Уменьшение и полное устранение целлюлита
- Восстановление упругости и эластичности кожи
- Активизация кровотока и лимфооттока (очищение организма)
- Лечение болей при радикулите, артрозе, перетренировке мышц
- Профилактика менструальных болей

-Расслабляющий эффект



• **Коллагенотерапия.** Особые лампы внутри коллагенария излучают целебный свет, активизирующий в коже рост числа коллагеновых волокон. Мягко воздействуя на поверхностные слои кожи, они активируют в организме естественный процесс фотобиостимуляции, запуская процессы омоложения кожи: коллаген снова выстраивает «каркас» и заполняет «пустые» места в морщинках. Помимо всего прочего улучшается потребление кожей кислорода, начинается вывод токсинов, улучшается поглощение влаги.



• **Кислородное обогащение:** -существенно улучшает состояние кожи; -выводит из организма шлаки и токсины; -укрепляет иммунитет; -сжигает жиры; -очищает организм; -нормализует нервную систему; -избавляет от головной боли и бессонницы; -замедляет процессы старения



• **Магнитотерапия:** Иммуностимуляция на Волшебном магнитном коврике питает организм, заряжает его энергией, помогает снять влияние так называемого «белого шума» и оказывает лечебно-профилактическое воздействие, в том числе помогает преодолеть метеочувствительность. Под влиянием магнитного поля возникают слабые токи заряженных частиц крови и лимфы, меняются физико-химические свойства водных систем организма, скорость биохимических и биофизических процессов.

Воздействие на организм на клеточном уровне позволяет нормализовать обменные процессы, улучшить микроциркуляцию во всех слоях кожного покрова, стимулировать синтез коллагена. Регулярное применение иммуностимуляции приводит к устранению целлюлитных узлов, уменьшению подкожно-жирового слоя, повышает эластичность и

упругость кожи, восстанавливает нормальный тонус и влажность кожи, способствует скорейшему заживлению рубцов.

Достижение долгосрочного эффекта:

- Повышение секреции организма
- Хорошее состояние кожи
- Укрепление связочной ткани
- Улучшение структуры костей
- Регуляция веса
- Укрепление иммунитета
- Увеличение жизненной активности
- Улучшение термального дыхания
- Интенсификация релаксации
- Преодоление синдрома хронической усталости
- Избавление от бессонницы
- Избавление от чувствительности к погоде
- Чувство радости и отличного самочувствия



• **Вакуумно-роликовый массаж.** **Польза:** -Значительно повышается тонус кожи, подтягивается контур тела. Это особенно удобно для девушек после беременности или резкого похудения; -Улучшается кровообращение. За счет того, что манипулы все время передвигаются по кожной поверхности, они стимулируют работу кровеносной системы. Когда складки разглаживаются, то сосуды выпрямляются, что повышает кровообращение в определенной точке; -Растворяются даже глубинные жировые отложения. На бедрах, плечах и спине образуются жировые ткани, которые довольно сложно устранить даже продолжительными монодиетами. Лимфодренажный массаж способствует растворению жировых клеток и их выведению вместе с жидкостью, независимо от глубины их залегания; -Обработка в местах образования растяжек и рубцов помогает уменьшить их размер, а также значительно размягчить келоидные рубцы; - Результаты заметны не сразу, но зато они долговечные. В особенности если массаж сочетать с упражнениями и правильным питанием.



- **Обертывания,**
- **Уход за лицом и телом.**