

Slender life stroje

Představujeme Vám revoluční způsob pohybové aktivity, která přináší vynikající výsledky nejen po stránce zdravotní, ale i po stránce estetické. Cvičení probíhá za pomoci rekondičních stolů, kde každý z nich je poháněn elektromotorem. Toto cvičení je vhodné pro veškeré věkové kategorie žen i mužů včetně osob se zdravotními obtížemi.

Pokud máte problémy pohybového aparátu, trpíte nadváhou či obezitou, objevují se u Vás příznaky celulitidy, jste po úrazu či autonehodě, tak tento způsob fyzické aktivity je určen právě pro Vás.

Sestava **7 rekondičních stolů** poháněných elektromotorem, kdy každý stůl je zaměřen na jinou část těla.

Na každém z nich se provádějí **speciální izometrické cviky** (zpevnění a uvolnění svalů), kdy dochází k posilování konkrétních svalových partií.

Toto cvičení je **srovnatelné s plaváním**, kde váhu těla zase nadnáší voda. Tento pohyb vám není nepříjemný = tzn. Motorizovaná gymnastika.

Na každém stole, pokud není nějaké zdravotní omezení, **se cvičí 10 minut**. Postupně se přechází z jednoho stolu na druhý a procvičí svaly celého těla.

Po celou dobu cvičení je k dispozici **odborný, proškolený personál**.

Sestava je doplněna speciálním **masážním strojem ROLO TABLE**. Tento speciální rotační přístroj je velice účinný na problémové partie. Při správném postupu a pravidelném používání dokáže dobře namodelovat postavu, pomoci v boji s celulitidou, prokrvit a zmenšit masírované partie. Využívá jednu z metod tradiční čínské medicíny – akupresury.

Cvičení a účinky na rekondičních stolech:

1. SANBAG TABLE

Lehkými pohyby pomáhá rozkládat tukové polštářky na bocích, hýždích a stehnech, zároveň je zpevní a zeštíhlí.

2. LEG TABLE

Cvičení napodobuje pěší chůzi. Zeštíhlí a zpevní celé dolní končetiny, zvláště vnitřní a zevní stranu stehen. Procvičuje kyčelní a kolenní klouby a upravuje oběh v dolních končetinách.

3. SIT UP TABLE

Společně s Vámi provádí cvičení "sed a leh", při kterém posilujete břišní svaly, stehna, lýtka a bederní partie zad.

4. WAIS, TUMMY, HIP TABLE

Lehce a rytmicky zvedá a spouští nohy. Formuje a zeštíhluje pas, břicho, boky, posiluje dolní část zad a zlepšuje tvar hýždí.

5. STRETCH TABLE

Procvičuje celé tělo. Masírováním uvolňuje krční a bederní páteř. Upevňuje hrudní koš, prsa, břicho a lýtka. Zmenšuje nadbytek tuku na pažích. Zlepšuje celkové držení těla.

6. VIBRATOR TABLE

Dává Vám pocit příjemné relaxace. Povzbuzuje a zlepšuje krevní oběh, pomáhá uvolňovat přebytečnou vodu a toxické látky z těla.

7. SWIM TABLE

Slouží k formování převážně pasu a boků.



MULTIFUNKČNÍ CENTRUM

Slender life stroje a Rolo table od 1.9.2009

Ceník:

Služba	Cena
Slender life stroje – 7 stolů	140,- / 70 minut
Slender life stroje – permanentka (10 návštěv, na 4 měsíce)	1 250,-
Rolo table – masážní stroj na celulitidu	35,- / 10 minut
Rolo table – permanentka	140,- / 50 minut 250,- / 100 minut 400,- / 400 minut
Slender life stroje + Rolo table – permanentka (10 návštěv, na 4 měsíce)	1 500,-

MFC, Prof. Lista 393, 252 07 Štěchovice,
tel.: 242 413 685, e-mail: mfc.stechovice@seznam.cz