

# Tajemnice odchudzania cz. 2

W pierwszej części zaprezentowaliśmy naszym czytelnikom „domowe” sposoby odchudzania i utrzymania wagi. W kolejnej postaramy się udowodnić, że sama dieta nie wystarczy i należy ją wesprzeć ćwiczeniami.

Lilla Sadowska

Każdy wie, że aktywność fizyczna nie tylko poprawia nasze zdrowie, ale również pomaga spalić nadmiar kalorii, oraz co bardzo ważne przyczynia się do modelowania naszej sylwetki i utrzymania jej w należytym porządku. Pomogą nam w tym nawet proste codzienne czynności, dzięki którym spalamy kalorie. Jak się okazuje ulubiona czynność każdej kobiety, czyli robienie zakupów to utrata 300kcal., mniej przyjemne prasowanie pozbawia nas 144 kcal., ubieranie i rozbieranie się powoduje, że stracimy 180 kcal. Znacznie więcej, bo około 400 kcal. stracimy uprawiając jogging, 500 wiosłując, 1200 kcal. przebiegając dystans 3 km w ciągu 40 min. wiele więcej stracimy ćwicząc na specjalistycznym sprzęcie. Takim właśnie sprzętem dysponują profesjonalne gabinety zajmujące się modelowaniem sylwetki. W Legnicy zajmuje się tym Dream Sun, który ma już w tej dziedzinie

duże osiągnięcia. Salon dysponuje najnowocześniejszym sprzętem, który postanowiliśmy zaprezentować.

### 1. Masaż na RollShaper

To niezwykle skuteczne urządzenie wyszczuplające sylwetkę oraz ujędrniające skórę. Urządzenie składa się z obrotowych, drewnianych rolek umieszczonych na ruchomym bębnie. Efekt masażu wzmocniony został podczerwieniem a całemu zabiegowi towarzyszy muzyka relaksacyjna. W zależności od przyjmowanej pozycji masuje się poszczególne części ciała: stopy, łydki, uda, pośladki, brzuch, plecy i ręce. Szczególnie polecane dla pań po ciąży, które pracują nad powrotem do dawnej figury. Skóra odzyskuje jędrność i sprężystość. Widoczna redukcja cellulitu może się pojawić już po 5 masażach. Jest jeszcze inny pozytywny wpływ masażu urządzeniem Roll Shaper, to wyzwalamie się w organizmie wewnętrznych endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia. Końcowym efektem jest pozytywny wpływ na stan organizmu od strony fizycznej i duchowej.

### 2. Spacer w podciśnieniu (Vacu MAXX)

Ćwiczenie daje rewelacyjne efekty odchudzania w obszarze brzucha, pośladków i ud, zanika cellulit a skóra staje się jędrniejsza. Dzięki temu urządzeniu nareszcie miliony kobiet i mężczyzn mogą dbać o swoje ciało jak nigdy wcześniej. Dzięki wykorzystaniu niewielkiego podciśnienia oraz wykonując typowe, mało forsowne ćwiczenia fizyczne spala się czterokrotnie szybciej tkankę tłuszczową. Już po pierwszym treningu widać znaczące różnice w uzyskanych efektach w porównaniu do ćwiczeń wykonanych na tradycyjnych urządzeniach treningowych. Skuteczność działania Vacu opiera się na wykorzystaniu niewielkiego podciśnienia, które poprawia krążenie krwi i limfy powodując skuteczniejsze odprowadzanie produktów złej przemiany materii.

### 3. Ćwiczenia na stepperze eliptycznym w kapsule z sauną (Termo-Space).

To niepowtarzalne urządzenie składające się ze steppera umieszczonego w zamkniętej kapsule wyposażonej w promienniki podczerwieni (stwarzające efekt sauny) spala dziesięciokrotnie szybciej tkankę tłuszczową w porównaniu z tradycyjnymi ćwiczeniami. Zastosowane w kapsule promienniki podczerwieni rozgrzewają mięśnie i tkanki wspomagając metabolizm i poprawiają krążenie krwi, mają również korzystne działanie na skórę, staje się ona bardziej elastyczna i wygładzona. Podczas ćwiczeń w podczerwieni proces spalania kalorii rozpoczyna się dziesięć razy szybciej niż podczas ćwiczeń w sposób tradycyjny.

### 4. Wibrotrening na platformie wibracyjnej (Podest Fitvibe Smart).

Największe gwiazdy światowej sceny mówią, że swoją kondycję i figurę zawdzięczają wibrotreningom. Urządzenia te bez wysiłku spalają tkankę tłuszczową, wzmacniają mięśnie i kształtują figurę. Podest Fitvibe Smart działa na zasadzie kontrolowanych wibracji całego ciała. Parametry podestu zostały tak dobrane, aby uzyskać optymalną reakcję na wibracje ze strony automatycznie napinających się i rozluźniających mięśni. Podest ćwiczy ciało poprzez intensywnie i niezwykle efektywne skurcze mięśni. Można również skorzystać z relaksującego masażu lub stretchingu, pobudzającego krążenie krwi.

### 5. Ćwiczenia na maszynach aerobowych (sala fitness).



Salon Odnowy Biologicznej Dream Sun  
znajduje się w Legnicy przy ul. Złotoryjskiej 108/1A,  
tel. 76-854-90-47, salon@dreamsun.pl  
www.dreamsun.pl

W specjalnie urządzonej sali, wyposażonej w steppery, maszyny eliptyczne, rowery, bieżnie, przy miłej muzyce i wspaniałej atmosferze w otoczeniu zieleni, ćwicząc, można zyskać energię, siłę i bardzo dobrą kondycję, a oprócz tego pozbyć się codziennego stresu. Ćwicząc na urządzeniach cardio znajdujących się w salonie można nie tylko kształtować swoją sylwetkę, ale jednocześnie zrzucić zbędne kilogramy. Urządzenia mogą być dostosowane do potrzeb indywidualnych klientów, co pozwala zredukować zmęczenie przy jednoczesnym utrzymaniu wydatku energetycznego na maksymalnym poziomie. Spełniają oczekiwania zarówno osób młodych, które z reguły ćwiczą w sposób dynamiczny, jak również starszych preferujących spokojniejsze tempo ćwiczeń.

### 6. Zabiegi w saunie sauna (sauna Infrared).

Seans w saunie Infrared to swego rodzaju pasywny trening fitness, który przyspiesza przemianę

materii (Spala 900-2.400 kalorii podczas jednej 30-minutowej sesji), rzeźbi sylwetkę i regeneruje organizm. Sauna to doskonały sposób na relaks. Możemy tu słuchać relaksującej muzyki - muzykoterapia (lub też własnej ulubionej muzyki). Podświetlane panele solne oraz zapach egzotycznych roślin (aromaterapia) tworzą wyjątkowy mikroklimat. Seans w saunie może być też jedną z form spędzania wolnego czasu w miłym towarzystwie. Przede wszystkim jednak jest doskonałą formą odprężenia po intensywnych treningach.

## Konkurs

Co to jest „body wrapping” i dla najlepszej odpowiedzi ufundujemy nagrodę karnet na 5 wybranych usług w „Krainie Figury”. Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres salon@dreamsun.pl do dnia 4 października.

