

360° FIT ZONE

360° FIT ZONE to innowacyjne podejście do ćwiczeń oraz położenie nacisku na trening personalny. Najnowocześniejsza baza treningowa pozwala w pełni dopasować rodzaj i formę ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i oczekiwań, niezależnie od tego czy motywacją do treningu jest dążenie do lepszego wyglądu, zdrowia czy też osiągnięcie założonych wyników sportowych.

360° FIT ZONE w Stacji Nowa Gdynia to 6 stref treningowych wyposażonych w urządzenia Technogym®, Total Gym®, Pavigym®.

I. STREFA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

To nowość i największe osiągnięcie na rynku urządzeń wyposażenia sal fitness. Technogym® jako pierwszy stworzył urządzenia do treningu funkcjonalnego, a więc do takiego, który wspiera codzienne czynności ruchowe. Urządzenia Kinesis oraz Total Gym umożliwiają nieograniczony ruch w dowolnej płaszczyźnie i kierunku. Ćwiczenie na tych urządzeniach wpływają na zaktywowanie mięśni, których, na co dzień nie używamy: mięśni głębokich miednicy, brzucha, kręgosłupa, pleców, itp., a więc mięśni posturalnych, od których zależy prawidłowa postawa ciała oraz prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych.

II. STREFA CARDIO

Strefa wyposażona w bieżnie, rowery, steppery i wiosła. Grupa stepperów wzbogacona została w urządzenia typu VARIO. Nowością w tych urządzeniach jest możliwość płynnego przejścia ze stepowania w chód czy bieg i odwrotnie. Dodatkowo mogą pracować ramiona, co w standardowym stepie było niemożliwe. Inna maszyna typu VARIO umożliwia ruch kroku tyżowego, co jednocześnie uruchamia mięśnie brzucha, ud, pośladków, nóg, tułowia i rąk, a także angażuje mięśnie posturalne. Doskonałe urządzenie do przygotowania kondycji na sezon narciarski. Strefa cardio służy do treningu wytrzymałości ogólnej, a także do bardzo skutecznego spalania tkanki tłuszczowej i rozsądnej utraty wagi. Używając kardiotestera (wszystkie urządzenia cardio wyposażone są w cardiotestery) w sposób precyzyjny można za pomocą testów, określić stopień wydolności, wyznaczyć tętno treningu wytrzymałościowego oraz treningu spalania tkanki tłuszczowej.

III. STREFA TRENINGU OBWODOWEGO

Technogym® Easy Line to zestaw urządzeń zaprojektowanych tak, aby „po przejściu” całego obwodu uruchomić i wzmocnić wszystkie najważniejsze partie mięśni i stawów. Dedykowana szczególnie seniorom i osobom walczącym z nadwagą, również w formie zajęć grupowych.

IV. STREFA KSZTAŁTOWANIA SYLWETKI

Strefa z urządzeniami harmonijnie kształtującymi wszystkie grupy mięśniowe decydujące o zgrabnej, sportowej sylwetce. Poszczególne urządzenia przy określonym obciążeniu i liczbie powtórzeń szybko i w prosty sposób pomogą osiągnąć zamierzony efekt.

V. STREFA ĆWICZEŃ WOLNYCH

To strefa wyposażona w drabinki, specjalną matę do rozciągania i stretchingu (FlexArea) oraz 11 metrową ścieżkę do wyrabiania szybkości (Sprint Track), koordynacji ruchowej, skoków i wieloskoków. Strefa posiada także wiele przyborów do ćwiczeń wolnych takich jak bosu, io-ball, piłki lekarskie, piłki stabilizacyjne, hantle typu Kettlebell.

VI. STREFA TRENINGU SIŁOWEGO

Celem jest praca nad siłą jako podstawową cechą motoryki. Trening kształtuje rozwój mięśni podstawowych, pozwala pracować nad ich objętością, kształtem, siłą i mocą. Ćwiczenia w pozycjach izolowanych z wykorzystaniem m.in. wieży wielofunkcyjnej, sztang, hantli. Siłownia w najczystszej formie.

