A CO CIEBIE MOTYWUJE DO ĆWICZEŃ?

360° FIT ZONE to nowe podejście do ćwiczeń i 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, samopoczucia, 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. Dzięki wiedzy w jaki sposób poprawnie wykonywać zadania ruchowe stosowane na co dzień, możemy zdecydowanie podnieść jakość naszego życia. Urządzenia Kinesis oraz Total Gym umożliwiają niczym nieograniczony ruch złożony w dowolnej płaszczyźnie i kierunku. Ćwiczenie na tych urządzeniach umożliwia uruchomienie mięśni, których na co dzień nie używamy a nawet nie domyślamy się ich istnienia; mięśni głębokich miednicy, brzucha, kręgosłupa, pleców, itp. a więc mięsi posturalnych, od których zależy prawidłowa postawa ciała, prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych zdrowie i dobre samopoczucie.

II. STREFA CARDIO

Strefa wyposażona w bieżnie, rowery, stepery i wiosła. Grupa steperów 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 łyżwowego, co jednocześni uruchamia mięśnie brzucha, ud, pośladków, nóg, tułowia i rąk a także angażuje mięśnie posturalne. Doskonałe urządzenie do przygotowania narciarskiego. Strefa cardio służy do treningu wytrzymałości ogólnej a także do bardzo skutecznego spalania tkanki tłuszczowej i rozsądnego gubienia zbędnych kilogramów. Używając kardiotestera (wszystkie urządzenia cardio w SNG wyposażone są w

kardiotestery) 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 seniorom, osobom walczącym z nadwagą i wszystkim, którzy do tej pory w siłowni nie widzieli miejsca i urządzeń dla siebie.

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

Szybkość, koordynacja, równowaga. W strefie ćwiczeń wolnych znajdują się drabinki, specjalna mata do rozciągania i stretchingu (FlexArea), 11 metrowa ścieżka (Sprint Track) do wyrabiania szybkości i koordynacji ruchowej, oraz wiele niezbędnych przyborów do ćwiczeń wolnych.

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.