

## 1 trening - kompleksowe działanie

Aqua Bike w Solanice to przyjemny rodzaj aktywności fizycznej, gdzie łączymy dwa aspekty, działając kompleksowo trening + hydromasaż.



# aqua bike

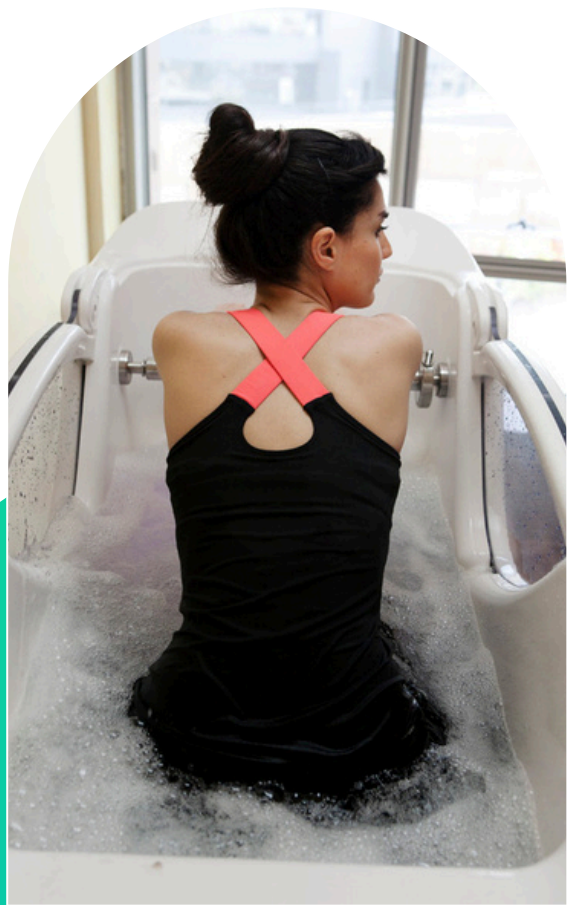
trening w wodzie  
z hydromasażem

### efektywny trening

Sport w wodzie odciąża stawy, łagodzi i koi, a jednocześnie stawia opór - dzięki czemu trening jest bardzo efektywny.

Ruch w wodzie sprawia, że spalamy więcej kalorii, a kojąca woda przynosi ulgę zmęczeniu - także jest ono mniej odczuwalne. Możemy wykonać trening jednostajny - pokonując założone kilometry, lub skorzystać z naszej bazy treningów aquafitnessu. Są to specjalnie opracowane ćwiczenia interwałowe.

Nasza ekipa doradzi Wam na miejscu, co będzie najlepszym wyborem, biorąc pod uwagę każdy aspekt.

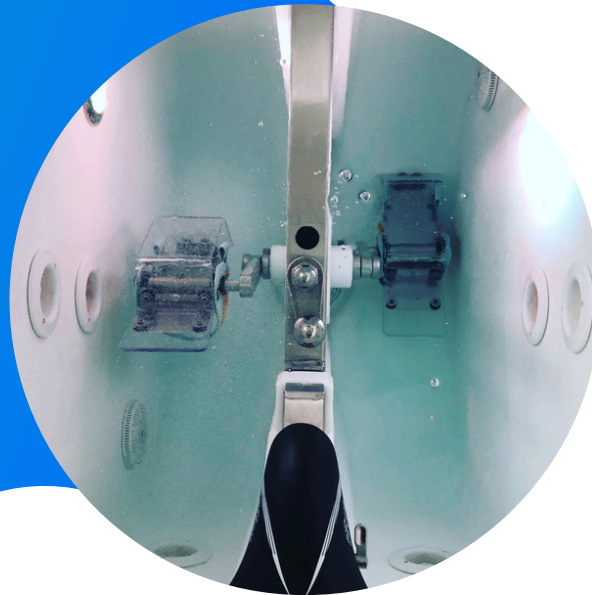


# jeden trening wiele korzyści



## Intymność

Bezstresowy trening gwarantuje kabina na wyłączność. Pozwala to na wykonanie indywidualnego treningu w bardzo komfortowych i intymnych warunkach. Nasze rowery umieszczone są w trzech osobnych zamkniętych stanowiskach, Pozwala to skupić się na określonym celu i aktywnym odpoczynku, bez zbędnych bodźców. Mamy do dyspozycji szatnie z prysznicami, zamykanymi szafkami oraz suszarką do włosów.



## Hydromasaż

Hydromasaż skutecznie wspomaga efekty treningu. Po bokach kabiny SPA, w której umieszczony jest rower, znajdują się dysze, które masują poszczególne partie ciała. Hydromasaż pobudza, krążenie krwi, a drenaż limfatyczny jest dodatkowo aktywowany poprzez strumienie wody. Proces ten sprzyja usuwaniu toksyn i pomaga organizmowi wyeliminować nadmiar wody odpowiedzialny za obrzęk i cellulit.

## Nie lubisz ćwiczyć samotnie?

Nasze kabiny są wyposażone w specjalne okna, które otwieramy na życzenie. Możesz więc mieć stały kontakt ze swoimi towarzyszami, łącząc trening z bliskimi.

## Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

1. Na sesje przychodzimy zdrowi, bez oznak chorobowych przy których nie wskazana jest aktywność, bez stanu zapalnego, bez złego samopoczucia.
2. Choroby skóry, rany, plastry.
3. Cięża (moc hydromasażu może spowodować poronienie!)
4. Aquafitness jak każdy sport, podnosi ciśnienie, także osoby z nadciśnieniem powinny skonsultować się z lekarzem.
5. Przy innych schorzeniach reumatologicznych, żyłakach czy w przypadku kontuzji, przebytych operacji - najlepiej skonsultować swój przypadek z lekarzem.

## Sesja trwa 35 min.

Przygotowujemy się jak na basen. Pamiętaj, że w naszej łazience masz do dyspozycji suszarkę i komfortowe warunki, aby przygotować się do sesji i po niej. Co musimy ze sobą mieć?

- klapki
- oczyszczone buty do wody
- strój kąpielowy
- ręcznik