

Rekreációs szolgáltatások:

Vegye igénybe fitness termünket, őszi, **akciós áron!**

A terem használata 500 Ft/alkalom.

Az egészséges élet fenntartásának elengedhetetlen része a rendszeres testmozgás, a megfelelő állóképesség és izomerő kialakításához, mely a mindennapi életünk egyik elengedhetetlen feltétele.

Kardiogépek: Azok az edzőgépek, melyekkel főként a szív- és érrendszer teljesítőképességét növelhetjük, melynek pozitív hatása van a vérnyomásra, az anyagcserére, a zsírégetésre és a stressz csökkentésére. A gépek erőnléti komponensekkel is rendelkeznek.



Az emberi mozgás legalapvetőbb, legtermészetesebb formája a járás, ill. futás. A futópad az egész test hatékony átmozgatását teszi lehetővé, továbbá erősíti a far- és lábizmokat. Léteznek mechanikus és elektromos futópadok. Az előbbieket a futó gördülő mozdulata hajtja meg, és csak feltételesen teszik lehetővé a természetes járó-, ill. futómozgást. Utóbbiakban egy beépített, elektromos motor található, és az egyedi igényeknek megfelelően állítható.

Fontos: mindig jó minőségű futócipőt viseljen!



Szobakerékpár: kíméli az ízületeket, optimális erőnléti edzés, kiválóan alkalmas a far- és lábizmok erősítésére.



Az evezőpadon az előbbieken túl még a kar-, váll- és hátizmok is erősíthetők. A sok megmozgatott izomcsoportnak köszönhetően ezzel a géppel égethető el a legtöbb kalória.



A crosstrainer egyesíti magában a szobakerékpár, a futópad és az evezőpad tulajdonságait, ezzel a legsokoldalúbb kardiogépnek mondható. A síkló, elliptikus mozdulatnak köszönhetően a crosstrainer még az ízületeket is kíméli. Mivel több izomcsoport aktív, mint például a szobakerékpár esetében, több kalóriát is égetünk el. Ahhoz, hogy minden kardiogépen pontosan ellenőrizhető legyen az edzés menete, ajánlott a pulzuszám használata. A csúcsminőségű kardiogépek használata során mellhevedert is kell viselni (gyakran már a géppel együtt szállítják), mely segítségével a gépbe beépített vevőegységgel megjeleníthető a pulzusszám.