

Body former

Ova se metoda naziva i pasivnom gimnastikom jer ima mnogobrojne prednosti. Učinkovit je za brže vraćanje stare linije nakon poroda, potiče mišiće na vibriranje i stezanje, što djeluje na razgradnju masnih stanica. Pogodan je za sve dijelove tijela: za ponovno dobivanje ravnog trbuha, dignute stražnjice te uskog struka, a svakako je dobar i za uklanjanje celulita, te zateže kožu i čini ju glatkom.

Vibracijska platforma

10 minuta na vibracijskoj platformi ima jednak učinak kao i 1 sat vježbanja, jer se stajanjem na vibracijskoj platformi angažiraju svi mišići! Prednosti ovog tretmana su: poboljšana cirkulacija, oblikovanje tijela, anti-celulitni učinak, povećanje snage i gipkosti, usporavanje starenja, razvoj mišića, smanjenje boli i relaksacija.

Body wrapping

Metoda kojom se tijelo ovija u foliju, a vrlo je učinkovita u smanjivanju potkožnih masnih jastučića i opsega tijela. Također, smanjuje celulit, pojavu strija i vidljivo poboljšava izgled kože već nakon prvog tretmana. Klijentica se najprije ravnomjerno namaže fluidom, a zatim zamata u foliju. Fluid zapravo ima učinak lipolize (sagorijevanja masnoće), te je izvrsni stimulator odvođenja vode i toksina iz organizma. Povećava vlažnost kože, njeguje ju i čini ju elastičnijom i čvršćom. Osim toga, uklanja znakove umora i stvara osjećaj opuštenosti!

Body wrapping se preporučuje kombinirati s termo dekom koja zagrijavanjem dodatno pospješuje djelovanje fluida i tako daje najbolje rezultate.

Termo deka

Riječ je o pasivnoj i ugodnoj terapiji u kojoj se temperatura može regulirati između 40 i 75 stupnjeva zagrijavanjem zone: ruku, trbuha i nogu. Zagrijavanje potiče i propusnost limfnih čvorova, jača imunološki sustav, te potiče dobro raspoloženje. Princip rada se temelji na infracrvenom zagrijavanju deke kojom se potiče cirkulacija krvi, oksigenacija, te ukupni metabolizam s ciljem detoksikacije, opuštanja mišića i živaca, redukciju celulita i masnih naslaga.

Samo jednim tretmanom dobiju se isti rezultati kao nakon 7-8 sati naporanje vježbe, a sve to bez umora i napora!