

SALA ĆWICZEŃ – RUCH TO ZDROWIE!

Pracownia jest wyposażona w najlepszej klasy sprzęt. Uczestnicy bardzo chętnie korzystają z udostępnionych im sprzętów, pod nadzorem terapeuty. Na sali wykonują również inne ćwiczenia np. gimnastyczne.



„Lubię korzystać z sali ćwiczeń.” - mówi podopieczny

Bieżnia

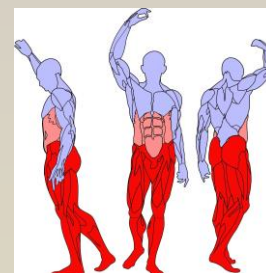


Uczestnicy, którzy korzystają z bieżni doskonale podnoszą swoją wydolność i ogólną kondycję organizmu, angażując przy tym wszystkie grupy mięśni. Trening aerobowy korzystnie wpływa na płuca, mózg oraz serce uczestników.

Rowerki



Uczestnicy, trenując na rowerku wzmacniają swój cały organizm. Ich ciało staje się mocniejsze, poprawia się wydolność serca, układu immunologicznego, co wiąże się z mniejszym prawdopodobieństwem zachorowania. Dzięki jeździe na rowerku podopieczni mogą zrzucić zbędne kilogramy, a także poprawić swoje zdrowie psychiczne.



Stepper



Podopieczni chętnie korzystają z tego urządzenia. Ćwiczenia na stepperze, pomagają uczestnikom wzmocnić mięśnie, poprawić ich kondycję oraz układ oddechowo - krążeniowy. Treningi te są bardzo bezpieczne dla podopiecznych, ponieważ nie obciążają stawów.



Orbitreki



Uczestnicy bardzo lubią ćwiczyć na tym urządzeniu. Łączy ono w sobie zalety rowerku, bieżni oraz steppera. Angażuje ono większe grupy mięśni, wzmacnia układ oddechowy oraz poprawia krążenie krwi. Ćwiczenia na tym urządzeniu przyczyniają się do zwiększenia masy kostnej, co pozwala w przyszłości unikać osteoporozy, pozwalają także na zrzucenie zbędnych kilogramów.



Atlas



Podopieczni na atlasie ćwiczą przede wszystkim wszystkie mięśnie, pracując nad ich wzmocnieniem. Ćwiczenia dostosowane są indywidualnie do każdego uczestnika. Nad poprawnym wykonywaniem powtórzeń czuwa wykwalifikowany terapeuta.

Masażer (pas masujący – wibracyjny)



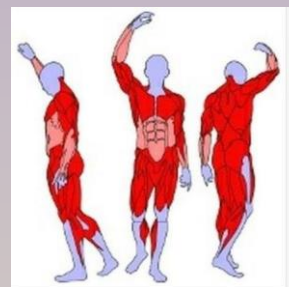
Uczestnicy używając pasa: poprawiają krążenie, podnoszą temperaturę ciała oraz dotleniają część ciała, na którą pas zostaje założony. Pas działa jak masaż, niwelując tkankę tłuszczową oraz za pomocą wibracji napinając i rozluźniając mięśnie.

„Bardzo dobrze wpływają na mnie ćwiczenia na sali ćwiczeń, czuję się pełna energii.” - relacjonuje uczestniczka

Wioślarz



Podopieczni używający wioślarza skupiają się na ćwiczeniach mięśni górnej części ciała. Dzięki tym ćwiczeniom poprawia się ogólna wydolność organizmu, układu krążenia, a także zostaje przyspieszona przemiana materii. Główną zaletą dla uczestników ŚDS w wioślarzu jest to, że nie obciąża on stawów. Jest bardzo dobrym ćwiczeniem na ból karku.



Materace



Uczestnicy, wykonują na materacach ćwiczenia pod nadzorem terapeuty. Dzięki nim gimnastyka jest bezpieczniejsza i wygodniejsza dla ciała podopiecznych. Wykorzystywane są do rehabilitacji, treningów, ćwiczeń rozciągających oraz odpoczynku.

Drabinki



Podopieczni używają drabinek do ćwiczeń rozciągających i korekcyjnych. Pomagają im one w utrzymaniu równowagi oraz ułatwiają powrót do lepszej formy.

„Ćwiczenia dodają mi siły! Lubię mieć tu zajęcia.” - opowiada uczestnik.