# Nowoczesna siłownia w Ustroniu

Data publikacji: 6.11.2017 7:30

Widok z okna na góry to z pewnością jedna z zalet tego miejsca. Czas na bieżni szybciej płynie, a wymagające ćwiczenia stają się przyjemnością. W takim otoczeniu łatwiej o efekty - kondycję, smukłą sylwetkę i sprężyste mięśnie. Nowoczesna siłownia mieszcząca się w Uzdrowiskowym Instytucie Zdrowia w Ustroniu (na Zawodziu) to propozycja skierowana do mieszkańców najbliższych okolic.

Dbasz o formę fizyczną? Chcesz zacząć ćwiczyć? Potrzebujesz motywacji i profesjonalnego wsparcia? Dobrze trafiłeś! Siłownia, zmodernizowany basen solankowy, sauny i ciekawa oferta zajęć fitness – to wszystko tworzy kompleks dla osób aktywnych.

Chcesz się przekonać, że to miejsce idealne dla Ciebie? Skorzystaj z promocji „Pierwsze wejście gratis" (dotyczy siłowni i zajęć fitness). Chcesz samodzielnie planować swoje ulubione aktywności – poznaj nową ofertę karnetów. SZCZEGÓŁY TUTAJ

**Na początek siłownia**

Tu spotkać można między innymi Mateusz Wantuloka, obecnie trenera personalnego w Uzdrowiskowym Instytucie Zdrowia. Ale miłośnicy sportów zimowych znają go także z innej strony. To Mistrz Polski w kombinacji norweskiej, były trener reprezentacji Polski w kombinacji norweskiej oraz instruktor ćwiczeń siłowych. Spotkanie z nim sprawi, że nawet pierwsza wizyta na siłowni nie będzie stresująca. Taka rozmowa pozwoli zaplanować najlepsze ćwiczenia i ustalić realne cele, a później drogę do ich osiągnięcia. Objaśni jak wykonywać poszczególne elementy treningu i będzie służył pomocą.

Nowoczesny sprzęt może na początku onieśmielać, ale trenerzy wyjaśnią do czego służą poszczególne maszyny. Siłownię tworzą bowiem odrębne strefy: strefa cardio, strefa maszyn z obciążeniem stosowym, strefa wolnych ciężarów oraz brama do treningu obwodowego.

**Wybierz karnet dopasowany do Twoich potrzeb!**

Karnety open na 30 lub 90 dni w najbardziej rozbudowanej wersji pozwalają na nielimitowane korzystanie z pełnej oferty – basenów solankowych, siłowni, zajęć fitness oraz saun (Karnet ACTIVE SPA). Dla osób, które nie chcą korzystać z sauny przygotowany został Karnet ACTIVE PLUS. Natomiast z siłowni i zajęć fitness bez ograniczeń skorzystają posiadacze Karnetu ACTIVE. Możliwe jest również wykupienie karnetu porannego ACTIVE, który umożliwia dostęp do siłowni do godz. 16.00.

Jeśli nie open, to karnety z określoną liczbą wejść – 4, 8 lub 12 – ważne przez 30 dni. Tu także można dowolnie wybierać między czterema różnymi aktywnościami.

**Zajęcia fitness - już nie musisz wybierać jednej dyscypliny!**

Lubisz różnorodność? Miłośnicy aktywnego trybu życia mogą tu wybierać spośród wielu różnych zajęć fitness. Body shape, aqua aerobik, zumba fitness, joga, tabata czy trening obwodowy – wybór zależy od Ciebie. Trenerzy i instruktorzy zadbają, by zajęcia były intensywne, efektywne i dostosowane do możliwości grupy.

Mateusza Wantuloka spotkacie na siłowni, ale prowadzi także trening obwodowy (to te tajemnicze symbole na podłodze siłowni) oraz tabatę. Tu czeka Was prawdziwy wycisk! To ekstremalny trening interwałowy, sposób na szczupłą sylwetkę i świetną formę. Tabata zyskuje coraz większą popularność. Znana jest na świecie jako HIIT (High Intensity Interval Training), czyli ćwiczenia, które odchudzają i spalają tłuszcz. Jeden cykl treningowy trwa tylko, albo aż 4 minuty.

Prawdziwe pokłady endorfin wyzwoli w Was natomiast Zumba Fitness. I to zarówno za sprawą licencjonowanej trenerki i prawdziwej pasjonatki Zumby – Oli Klimek, jak i energetycznej muzyki i tanecznych kroków. Na podstawę złożoną z treningu kardio, ćwiczeń siłowych i stretchingu nałożona jest bowiem warstwa dynamicznego tańca czerpiącego z takich stylów, jak: samba, salsa, cha-cha, mambo, rumba, hip hop czy nawet taniec brzucha. Dzięki temu ciało aktywnie pracuje, wzmacniając mięśnie i spalając tłuszcz, a my nie skupiamy się na wysiłku, bo pochłania nas taniec i świetna zabawa – zachęca do udziału w zajęciach Ola Klimek. Z nią nie będziecie się nudzić, a wkrótce zobaczycie także efekty. Regularne uprawianie zumby wzmacnia ciało i pięknie je modeluje. Uśmiech i radość – w pakiecie!

Można wybrać swoje ulubione zajęcia – można też skomponować odpowiedni dla siebie zestaw w oparciu o harmonogram zajęć fitness.

**Czas na regenerację**

To jeszcze nie koniec propozycji. Po intensywnym wysiłku ważna jest regeneracja. Na jesienne i zimowe chłody idealna będzie sauna. I tu do wyboru – parowa, ziołowa, sucha lub infrared. Relaks, ale także rozluźnienie mięśni i poprawa wydolności, lepsze ukrwienie i kondycja skóry oraz oczyszczenie organizmu – to zalety wizyt w saunie. Specjaliści radzą, by włączyć ją do planu treningowego, jako element wspomagający regenerację mięśni.

Jeśli nie sauna, to basen solankowy! Nowoczesny, zmodernizowany i wypełniony ustrońską solanką, zaliczaną do jednych z najlepszych w kraju. Kąpiele w basenach solankowych należą do najważniejszych elementów lecznictwa uzdrowiskowego, szczególnie rehabilitacji ruchowej. Takie kąpiele stają się coraz popularniejsze wśród sportowców oraz osób aktywnych. Dzięki zawartości w solance jodu i bromu w sali z basenem panuje specyficzny mikroklimat odgrywający istotną rolę w leczeniu chorób dróg oddechowych. Gładka, nawilżona skóra oraz redukcja cellulitu to efekt zewnętrzny. Ale taka kąpiel przyspiesza też regenerację. Dodatkową przyjemnością będzie relaks w jacuzzi oraz hydromasaż.

Siłownia, baseny solankowe, sauny i zajęcia fitness to część oferty Uzdrowiska Ustroń skierowana do mieszkańców oraz turystów odpoczywających w Ustroniu. Miejsce, które najczęściej kojarzy się z pobytami rehabilitacyjnymi, sanatoryjnymi i ze specjalistyczną rehabilitacją, zachęca osoby aktywne do korzystania z oferty bazy zabiegowej. Tym bardziej, że możliwości jest tu znacznie więcej!

Zapraszamy też na stronę: www.spa-ustron.pl.

*artykuł sponsorowany*