

ŁÓDŹ Zdrowie i Uroda

ODCHODZANIE NA MAXA
OK! Klub Fitness
 Pabianice, ul. Grota Roweckiego 8 a
Vacu·Vibra·Rollmasaż
Aerobik·Taniec
 500 009 886, 505 725 106
 www.ok-fitness.pl ok@ok-fitness.pl

RZUĆ PALENIE
 Jednorazowa
 bezbolesna terapia
 antynikotynowa
TYLKO 80 zł

ŁÓDŹ
ŁOWICZ
SKIERNIEWICE
691 781 945
 www.niepale.net
 zmniejszanie apetytu

Zaczynam ćwiczyć!

Dokończenie z S. 7

ry tkanki tłuszczowej czy wydolności organizmu.

Joga i pilates

Nie każdy jest miłośnikiem intensywnego wysiłku kojarzonego z fitnessem. Alternatywą dla zajęć aerobowych jest joga czy pilates. Jedni wybierają jogę z uwagi na towarzyszącą jej filozofię, innym po prostu odpowiada charakter ćwiczeń. Już od progu widać różnicę pomiędzy typowym klubem fitness a szkołą jogi. W tej drugiej sportowy charakter wnętrza zastępują ciekawe, często inspirowane wschodnią kulturą aranżacje, w tle słychać dźwięki muzyki relaksacyjnej, w powietrzu unosi się zaś woń kadzidel. Taka atmosfera sprzyja oderwaniu się od codziennych spraw, wyciszeniu i medytacji.

Oczywiście od wystroju wnętrza ważniejsze są zajęcia. Joga również wzmacnia mięśnie, jednak w tym przypadku większy nacisk kładzie się na ich rozciąganie i uelastycznienie. Jeszcze istotniejszą różnicą jest świadomość, z jaką podchodzi się do ćwiczeń. - W fitnessie uwaga skupiona jest na powtarzaniu ruchów, joga znacznie wykracza poza sferę fizyczną. To wejście w głąb siebie, praca z ciałem, umysłem i oddechem, metoda na osiągnięcie wewnętrznej harmonii - wyjaśnia nauczycielka jogi Ida Tracz.

Podobnie jak w klubach fitness znajdziemy więcej niż jeden rodzaj zajęć, tak też w szkołach jogi oferta znacznie wykracza poza najbardziej popularną hatha jogę. W Akademii „Body Mental” (ul. Drewnowska 77) do wyboru mamy między innymi suryanamaskar (praktykę opartą na cy-

Miłośnicy aktywnego trybu życia podkreślają, że ich ciało sprawniej funkcjonuje, a oni są bardziej zrelaksowani i oczyszczeni z negatywnych emocji

klu 12 pozycji), zajęcia dla osób z dolegliwościami kręgosłupa, dynamiczną ashtangę, kundalini jogę i jogę flow czy też medytacje.

Nie tylko dla młodych

Na koniec alternatywa dla tych, którym standardowy trening uniemożliwia problemy zdrowotne czy podeszły wiek. Poza indywidualnymi ćwiczeniami i spotkaniami z fizjoterapeutą mogą oni także skorzystać ze specjalnych łóżek rekondycyjno-rehabilitacyjnych (w Łodzi oferuje je Studio Kształtowania Sylwetki „De Best”, ul. Sienkiewicza 38). Dzięki ruchomym platformom urządzenia te pobudzają poszczególne partie mięśni, nie obciążając kręgosłupa. Kompleksowa wizyta w gabinecie obejmuje cykl ćwiczeń na ośmiu różnych łóżkach, ale ich program można dostosować do indywidualnych potrzeb pacjenta. Poza osobami zdrowymi z łóżek mogą korzystać między innymi te z chorobami zwyrodnieniowymi, osteoporozą, reumatoidalnym zapaleniem stawów, stwardnieniem rozsianym, cukrzycą czy nadciśnieniem. ◉

Nie daj się
jesiennej chandrze!
Bądź fit i potocz
zdrową dietę
z aktywnością fizyczną



DIETETYKA - FITNESS - SPA & WELLNESS

Centrum MEDYCyny NOWA EUROPA
 al. Kościuski 106/116, 90-442 Łódź
 tel. (42) 256 87 87, 600 030 310

www.facebook.pl/cm.nowa.europa
 www.nowa-europa.pl

LAUR ESTETIC
 Gabinet Med. Estetycznej

LAUR
ESTETIC

- wypełnianie zmarszczek
- nowizumy i kontrowersje
- modelowanie twarzy
- mikrodermabrazja
- pedicure i manicure
- lipoliza iniekcyjna

91-401 Łódź, ul. Złotego 24b, tel. 897 801 007 www.laur-estetic.pl

CORIUM
 GIMNASTYKA

Gimnastyka
 Prozdrowotna
 Reha-Fit

TRENINGI INDYWIDUALNE
 REKONWALESCENCA
 POWRÓT DO FORMY
 PO URAZACH

Joga
 Pilates
 Stretching

ĆWICZENIA
 INDYWIDUALNE
 I GRUPOWE

Łódź:
 ul. Orzeszkowej 27
 tel. 504 759 208
 42 657 40 11

www.corium.pl

Klinika Dermatologiczna z Profiliem Estetycznym

Witold Glück

- konsultacje i porady żywieniowe
- układanie diety
- aktywność fizyczna (treningi indywidualne)

601 217 154
 wittek.tri@gmail.com
 www.wg-psychodietetyka.pl



Centrum Hatha-Jogi
 Michała Szczepanika
 90-451 Łódź, ul. Piotrkowska 211

telefon: 42 686 71 29
 (godz. 9-13; 20-22),
 698 482 123
 info@hathayoga.lodz.pl

50% zniżki na
 z tym kuponem 1 miesiąc

dla osób rozpoczynających praktykę w Centrum Hatha-Jogi

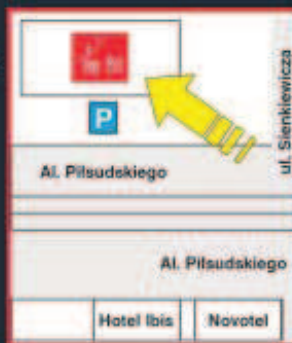
WWW.IMFIT.PL Tel. (42) 663 96 66

Im fit

FITNESS
 SIŁOWNIA
 SQUASH
 Z TYM KUPONEM
 ROCZNA KARTA CZŁONKOWSKA
 TANIEJ O 50%

TRENINGI
 PERSONALNE
 INDOOR
 CYCLING

Al. Piłsudskiego 10
 Łódź



Hotel Ibis Novotel

32571239

32572379

32445844

32570429

32570384

32570209