

**Kako funkcionira metoda vježbanja u FIT BOX-U?** Kako bi se ujedinili svi procesi koji utječu na rad enzima koji su važni u razgradnji masti, stvoren je poseban oblik vježbi koje umjesto utega koriste vlastitu težinu i izvode se na fiziološkoj temperaturi od 37 stupnjeva. Nema kvalitetnog način gubitka kilograma bez sagorijevanja masnih naslaga, odnosno fizičke aktivnosti isto kao što fizička aktivnost bez promjene u načinu prehrane nije dovoljna. U FIT BOX spravi se izvode vježbe na fiziološkoj temperaturi od 37 stupnjeva na podlozi i to u horizontalnom položaju zahvaljujući čemu nema opterećenja na kralježnicu i zglobove. Vježbe su prilagođene vašim kritičnim zonama na tijelu, starosnoj dobi, kondiciji i vašim mogućnostima na temelju inicijalnog pregleda.

**Thermo slim metoda u Fit box spravi** je optimalna kombinacija konstantne temperature i aktivno vođenih vježbi uz pomoć asistenata koja omogućava brze rezultate kod gubitka suvišne tjelesne težine kao i gubitka obujma na kritičnim dijelovima tijela. Zbog uvjeta povećane topline unutar Fit box-a i stretch folije kojom se zamata tijelo prije vježbanja dobiva se učinak znojenja, koji ubrzava potrošnju kilokalorija. Za vrijeme vođenog treninga u fitbox-u glava se nalazi izvan box-a, što omogućuje pristup kisika u tijelo. Koriste se trake, lopte manjih dimenzija i utezi manjeg opterećenja za definiciju mišića. Vježbanje traje od 20 do 30 minuta što znači veliku uštedu vremena. Vježbe u fit boxu ciljano smanjuju udio masnog tkiva, a povećavaju udio mišićnog tkiva, ubrzavaju metabolizam, poboljšavaju tonus te elastičnost kože. Treningom u Fit box-u tijelo može potrošiti i do 1000 kcal, a u mjesec dana izgubiti i do jedan konfekcijski broj.

**Presso terapija** je mehanička limfna drenaža kojom se metodom upuhivanja zraka stvara pritisakna točno određene dijelove tijela, čime se mehanički potiskuje nataložena međustanična tekućina. Terapijom se potiče funkcija limfnog sustava pa se tako brže izlučuju štetne tvari iz tijela kao i suvišne tekućine. Cjelokupni tretman dovodi do stanja opuštenosti, prestanka natečenosti iboli koja je eventualno bila prisutna ranije.

**Body wrapping** je tretman kojim se potiče otapanje masnih naslaga i celulita. Krema se nanosi tankom sloju i omotava folijom. Aktivni sastojci kreme su važni za smanjivanje celulita. Zagrijavanjem tijela infracrvenim zrakama u termo deci postiže se detoksikacija organizma jer se znojenjem iz organizma izbacuju toksini. U samo jednom tretmanu vidljivi su rezultati smanjenja obujma i do 2cm.

**Infracrvena sauna** s kromoterapijom i ozonom - koristimo ju za učinkovitiju detoksikaciju sa znojenjem. Osmišljena je za najbolji način odmora i smanjenje stresa. Infracrvena sauna može potaknuti trošenje do 600 kcal, a rezultati pokazuju smanjenje masnog tkiva u predjelu trbuha. Infracrvena terapija ublažava bolove u leđima i vratu. Poboljšava izgled kože zbog otvorenijih pora, i dubinskog izlučivanja znoja.