

## PERSONAL TRAINER



L'attività di personal trainer è seguita esclusivamente da laureati in Scienze Motorie. La competenza del nostro staff ci consente di poter strutturare allenamenti individualizzati o per piccoli gruppi, mirati alla tonificazione, al miglioramento della mobilità articolare, alla ginnastica posturale e alla riabilitazione post infortunio.

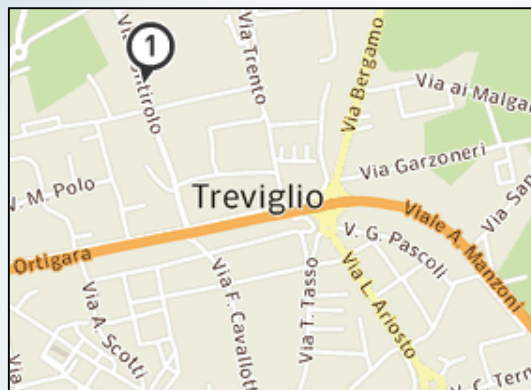
## FITOSAUNA



La Cedar SPA Barrel è una sauna a vapore per una persona, costituita al 100% da legno di cedro siberiano, un materiale molto pregiato, ricco di oli essenziali con una spiccata azione antibatterica ed antipatogena. Le proprietà di questo legno garantiscono uno spiccato effetto detox, oltre al consueto effetto relax e al miglioramento della circolazione. La fitosauna è indicata anche per il controllo del peso, per il benessere psicofisico, per il miglioramento della qualità e del tono della pelle e per la riduzione di cellulite e di ritenzione idrica. La temperatura si aggira tra i 45 e i 50 °C, per una durata ottimale dagli 8 ai 10 minuti.



DOVE SIAMO:



AMPIO PARCHEGGIO  
GRATUITO

## KRIOPLANET

Via Pontirolo, 18/C 24047 - Treviglio (Bg)

Tel: 0363.45321 | Cell: 334.6164224

E-mail: [info@krioplanet.it](mailto:info@krioplanet.it) | Web: [www.krioplanet.it](http://www.krioplanet.it)

 [krioplanet](https://www.facebook.com/krioplanet) |  [@krioplanet](https://twitter.com/krioplanet) |  [krioplanet.treviglio](https://www.instagram.com/krioplanet.treviglio)

ORARIO CENTRO su appuntamento:  
Da lunedì a venerdì dalle 7.30 alle 19.30  
Sabato dalle 8.30 alle 18.00  
Domenica mattina dalle 9.00 alle 12.30

# KRIOPLANET TREVIGLIO



BENESSERE,  
FORMA FISICA e  
DIMAGRIMENTO:  
TUTTO IN UN  
UNICO CENTRO

## CRIOSAUANA



La criosauna è un macchinario straordinario, capace di trasformare l'azoto liquido in una nebbiolina di aria fredda e secca, che avvolge la persona che vi sta all'interno, dando dei benefici a tutto l'organismo.

La crioterapia sistemica nasce in Giappone nel 1979 e da allora è utilizzata in tutto il mondo, si tratta di una metodica sicura e adatta a tutte le età.

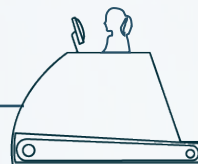
Durante la seduta di criosauna si assiste al fenomeno della vasocostrizione a cui segue di contro una vasodilatazione. Ciò è alla base del drenaggio di infiammazioni, edemi e gonfiori, garantendo un sollievo duraturo contro dolori muscolari e articolari.

È molto indicata per il recupero da situazioni di affaticamento, sia per sportivi che per sedentari, grazie anche al suo effetto miorilassante.

Tra i suoi benefici c'è quello di accelerare il metabolismo fino a 7 volte, oltre a quello di combattere lo stress ossidativo.

La criosauna è inoltre un preziosissimo alleato per il benessere della nostra pelle: grazie al suo effetto la pelle diventa più liscia, luminosa e compatta. La cellulite si riduce notevolmente ed è molto indicata per patologie quali psoriasi, dermatite, acne, eczemi, eritemi, ecc. Inoltre ha un effetto molto positivo sul benessere psicofisico dell'individuo, diminuendo i livelli di ansia e di stress.

## VACUFIT



Con la VacuFit si abbina l'attività aerobica alla tecnologia del sottovuoto, con risultati eccezionali già dopo poche sedute.

Si tratta di un tapis roulant inserito all'interno di una scocca che consente di creare una depressurizzazione.

Per capire al meglio i benefici della camminata sottovuoto dobbiamo innanzitutto ricordare che il nostro organismo lavora "per risparmio". Infatti quando camminiamo all'aria aperta o su un normale tapis roulant il sangue viene inviato verso i muscoli che contraendosi ci consentono di svolgere i movimenti desiderati. Tuttavia la circolazione non arriva ad irrorare le parti più superficiali, dove si creano accumuli e ristagni. Camminare con la tecnologia del vacuum ci consente quindi di fare attività aerobica e allo stesso tempo di vascolarizzare al meglio tutti i tessuti, migliorando in primis la microcircolazione e di conseguenza portando sostanze nutritive e ossigeno laddove si creano fastidiosi inestetismi.

Gli effetti sono tangibili nel giro di una settimana e i benefici sono notevoli e duraturi, soprattutto su microcircolazione, cellulite, ritenzione idrica e diminuzione di centimetri in eccesso. La durata di ciascuna seduta è di trenta minuti, la velocità e l'intensità dell'allenamento sono assolutamente personalizzabili.

## ROLLSHAPE



Il RollShape è l'ultimo arrivato al centro Krioplanet. Si tratta del primo e unico venduto in Italia. È un macchinario che piace tantissimo ai nostri clienti, perché rilassa, rimodella e stimola la circolazione, compresa quella linfatica. Grazie al massaggio drenante del RollShape infatti è possibile personalizzare l'allenamento, andando a stimolare e lavorare sui distretti corporei che più interessano ad ogni singolo cliente.

Il RollShape consente di massaggiare tutto il corpo, ad eccezione della testa. Molto richiesto è il lavoro sulle cosce, sui fianchi, sull'addome e sulle braccia. Risulta molto piacevole il massaggio sulla schiena, sui polpacci e sulla pianta del piede.

All'interno del RollShape è presente una lampada a infrarossi, che quando viene azionata emana calore rendendo ancor più piacevole ed efficace il trattamento, la cui durata è di trenta minuti.

Il RollShape lavora in modo da stimolare il sistema linfatico, garantendo risultati concreti in poche sedute, su cellulite, ritenzione idrica e sulla sensazione di gambe pesanti.

Risulta ottimo l'abbinamento del RollShape al lavoro di allenamento o all'attività con la VacuFit.