

MORAN SPA ★★★★★ WAY2CHAMP CYCLING

Protokół regeneracyjny

Co zrobić po przejażdżce, żeby jutro czuć się świeżo i jechać szybciej.

01 Posiłek przed wellness **02** Zimne przed gorącym **03** Cały protokół 35-45 min

1 Strefa wellness — kolejność

1 PRYSZNIC KONTRASTOWY 3-5 min 30 s ciepły, 15 s chłodny. Powtórz 3-4x, zakończ chłodnym. <i>Pobudza krążenie, domyka mięśnie.</i>	2 BASEN REGENERACJA AKTYWNA 10-15 min tętno < 110 Spokojne pływanie lub chód w wodzie po szyję. <i>Ciśnienie wody zmniejsza obrzęki nóg.</i>	3 SAUNA SUCHA 8-12 min x 2 80-90 °C Miedzy sesjami chłodny prysznic 1-2 min. Max 2 sesje. <i>Adaptacja cieplna, mniej napięcia.</i>	4 JACUZZI NA KONIEC 10-15 min 37-39 °C Wieczorem, 60-90 min przed snem. <i>Wycisza układ nerwowy, ułatwia sen.</i>
--	--	---	--

2 Trzy ćwiczenia rozciągające

01 Klęk wykroczny  2 x 45 s / strona Zginacze bioder · biodrowo-łędźwiowy Klęk na jedno kolano, drugie z przodu pod 90°. Miednica podwinięta. ▶ Pozycja na rowerze skraca zginacze.	02 Gołąb (pigeon)  2 x 60 s / strona Pośladki · pasmo biodrowo-piszczelowe Przednia noga zgięta pod sobą, tylna prosto. Pochyl tułów. ▶ Boli kolano? Podłóż poduszkę pod biodro.	03 Czworogłowy stojąc  2 x 30 s / strona Czworogłowy uda · przód biodra Stań na jednej nodze, stopę przyciągnij do pośladka. Kolana razem. ▶ Kolano kieruj prosto w dół.
--	---	---

3 Posiłki — przed i po treningu

PRZED TRENINGIEM 1,5-2 godz. przed startem Owsianka energetyczna + jajko OWSIANKA 60 g płatków na wodzie / mleku roślinnym DODATKI banan, łyżka miodu, garść orzechów BIAŁKO jajko na miękko lub 150 g jogurtu PŁYNNY 500 ml wody, kawa 30 min przed startem ≈ 80 g węglo · 18 g białka · niskotłuszczowo	PO TRENINGU do 30 min po zejściu z roweru Kanapka regeneracyjna + banan WĘGLE 2 kromki pełnoziarniste lub bułka BIAŁKO 80 g indyka + jajko OWOC duży banan lub 200 g winogron PŁYNNY 500-750 ml z elektrolitami (1,5x strata) ≈ 70 g węglo · 25 g białka · proporcja 3:1
---	--



PO CIĘŻKIM TRENINGU

Trening > 3 godz. lub VO2max — skróć saunę do 1x 8 min. Po wyścigu pomiń saunę.



CZEGO NIE ROBIĆ

Alkohol w dniu treningu, lodowate kąpiele przy budowaniu formy, mocny masaż w 1. godzinach.



SYGNAŁY STOP

Tętno > 130 w wodzie, zawroty głowy, mroczenia, mrowienie, skurcze — natychmiast wyjdź.

STREFA REGENERACJI

Zabiegi stworzone dla osób aktywnych fizycznie

Masaż rozluźniający nóg | 30 min. 190zł

Relaksujący masaż nóg (łydki i uda) wykonany oliwką magnezową o działaniu odprężającym i regenerującym. Zabieg pomaga zmniejszyć uczucie ciężkości nóg, redukuje napięcie mięśniowe oraz wspiera regenerację po wysiłku fizycznym.

Manualny drenaż limfatyczny nóg | 50 min. 290zł

Wspomaga krążenie limfy i przynosi uczucie lekkości. Zabieg działa relaksująco, poprawia komfort ciała i wspiera naturalne procesy oczyszczania organizmu.

Mineralne otulenie | 75 min. 390zł

Masaż + magnezowy okład regenerujący. Wyjątkowy rytuał regeneracyjny łączący masaż relaksacyjny z odżywczym okładem z maski magnezowej. Ciepła glina magnezowa działa odprężająco wspomaga regenerację i pomaga rozluźnić przeciążone mięśnie.

Mineralna odnowa | 90 min. 480zł

Peeling solny + masaż + maska magnezowa. Kompleksowy rytuał odnowy dla ciała i mięśni. Mineralny peeling solny wygładza i odświeża skórę, masaż oliwką magnezową redukuje napięcie, a maska magnezowa zapewnia głębokie odprężenie i regenerację.

Ceny Zabiegów obowiązują w dniach 12-14.06.2026
podczas Pakietu Bike Weekend SPA



Umów się

Informacje i zapisy

T. 63 212 11 71

lub z pokoju 314