

Varázsos vibráció

Body Coach az egészség és a kondíció szolgálatában

Egy Belgiumban végzett vizsgálatsorozat kimutatta, hogy a testet érő rezgés hatására az emberi szervezetben kedvező folyamatok indulnak el. Ezt a jelenséget az orvosokból, kineziológusokból összeállt csapat a neuromechanikai vibrációk jótékony hatásának tudta be.

Elsőként az orvostudomány vette észre a vibrációban rejlő lehetőségeket, és a Body Coach is az egészségügyi igények kielégítésére jött létre.

A rezgésterápia látványos javulást eredményezett például az idegrendszeri betegségekben szenvedők körében. Lelassította a csonttrikulást, segítette a szklerózis multiplexben szenvedőknek, az izom- és idegrendszer betegségeinél csillapította a fájdalmakat. Később a wellness és a szépségipar

szakemberei is felfedezték a vibráció jótékony hatásait.

A működés különlegessége a vibrációban rejlik. Hatására fokozódik a szervezet alapanyagcseréje. Felgyorsul a vér- és nyirokkeringés, melynek következtében hatékonyabban ürülnek ki a szervezetből a salakanyagok.

A felgyorsított keringés eredményeként a friss oxigén is gyorsabban jut el az izmokhoz, így javul az izom-

tónus és az erőnlét, ezen túlmenően növekszik az izomtömeg.

De hogyan fejti ki hatását a vibráció?

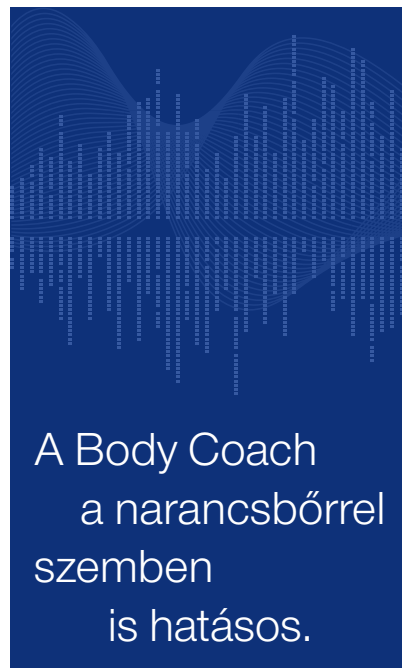
Body Coach a számok tükrében

A Body Coach egy 3 dimenziós multivibrációs kondicionálógép, amely nevével ellentétben igen egyszerű felépítésű szerkezet, éppen azért, hogy könnyű legyen a használata. A rezgést két motor generálja, ami a talpázatban található. A gép 20 és 40 hertz közötti frekvenciatartományban dolgozik, aminek hatására a test minden izmát percenként mintegy 2500-szor húzza össze és ernyeszti el! Így a vibráció egyetlen mozdulat alatt akár 25-35 ismételt összehúzóerőt eredményezhet.

Az izmokat nem a megszokott módon stimulálja. Az izom direkt erő kifejtés nélkül, a rezgés következtében fellépő gyorsulásra reagál. Ez az automatikus, tudatosság nélküli megfeszülés a feszítőreflex, amely a titkát adja a tréningnek. Ennél a programnál az izom anélkül is aktívan dolgozik, hogy bármiféle külső terhelés érné, legyen az súly vagy maga a gravitáció. Egy 20 perces vibrációs tréning felér egy 1 órás hagyományos erőnléti edzéssel, vagyis 80 százalékkal kevesebb idő alatt 20-30 százalékkal hatékonyabb edzőmunkát lehet végezni. Az izmok



Egy 20 perces
vibrációs tréning
felér egy 1 óras
hagyományos
erőnléti edzéssel.



A Body Coach

- segít felgyorsítani az anyagcserét, ezzel intenzívebbé teszi a zsírégetést,
- erősíti a csontszövetet és az izomszövetet,
- megelőzi és kezeli a csontritkulást,
- stabilizálja a medencét,
- csökkenti a derékfájdást, az ízületi gyulladásokat,
- edzi a mélyizmokat,
- fokozza a vér- és nyirokkeringést, így gyorsabban távoznak a méreganyagok,
- növeli az izomtömeget és az izomtónust,
- csökkenti a cellulitisz kialakulásának esélyét,
- a vibráció hatására intenzívebb hormonkiválasztást indít be, mely a sejtek körüli kötőszövetet erősíti, így a bőr feszes és sima tud maradni.

ingerlése rövidebb ideig tart, mint az eddig ismert kondigépeknél megszokott időtartam. 30, 45 és 60 mp-es időegységek közül lehet választani, és ezt többször megismételni.

Formál, feszesít, nyújt és relaxál

A női testen a farizom, a comb, a csípő és a felkar számít kritikus területnek. Nem egyedi eset, hogy az itt található zsírpárnák nem szívesen válnak meg tőlünk, bár mi nagyon tudnánk rajtuk. A vibráció viszont a feszítőreflex mechanizmusának köszönhetően észrevétlenül meggyorsítja a vérkeringést, s mint egy motor, felturbózza az egész anyagcseré-folyamatot. Ennek jeleként

viszkető érzés tapasztalható az orron és a fülcimpán, gyakran jelentkezik bőrpír is, de ettől nem kell megijedni. Ebben a felfokozott állapotban a vér oxigéndúsabb lesz, így az izmokat könnyebben tudja táplálni, és azok hatékonyabban dolgoznak majd.

A vibrációs tréning a narancsbőrrel szemben is hatásos, hisz a kötőszövetet erősíti. Ebben segítségére van a már említett szaporább vérkeringés, valamint az aktívabb izommunka, mely a zsírszövetet hatékonyabban bontja le, és a salakanyagot nagyobb intenzitással tessékeli ki a szervezetből.

A Body Coach az edzés elején és végén egyaránt hasznos. A bemelegítésnél az izmokat tónusba hozza. A fokozatosság elvét követve, a nyu-

galmi állapotból indulva egyre aktívabbá teszi azokat, ezáltal csökkenti a sérülés veszélyét.

A levezetéskor, amikor a feladat a szervezet nyugalmi szintjének visszaállítása, kapcsoljuk a gépet alacsonyabb frekvenciára, és statikus testhelyzetet felvéve, hagyjuk, hogy az edzőmunkában megrövidült izmainkat a rezgés visszanyújtsa az eredeti állapotba. A tréninget – egyebek között kiváló nyújtó hatása miatt – élsportolók is használják.

Mindenkinek ajánlott

A Body Coach nem ismer korhatárt és edzettségi szintet. A fiataloktól az idősebb korosztályokig bárki használhatja. A prevenciónak és a rehabilitációnak egyaránt kiváló eszköze, hisz a csontritkulás megelőzését, és a már kialakult betegség gyógyítását is segíti. Meggyorsítja a felgyógyulást csont- vagy ízületi sérülésekből. Élsportolóknak és kevésbé sportos egyéneknek egyaránt ajánlott. De azoknak is, akik fogyni akarnak, és azoknak is, akik általános jó kondíciót, testi-lelki egyensúlyt szeretnének elérni.

Ahol a Body Coachról olvashatsz:

www.bodycoach.hu

Szöveg: Szántó Orsolya