

A Body Coach-rezgésterápiával vég-re nem kell órákat az edzőteremben töltenünk, az eredmény mégis azonnal érezhető és látható! Elég 20 perc intenzív mozgás, és nemcsak a kilóktól, de a narancsbőrtől és egy csomó méreganyagtól is megszabadulhat a szervezetünk.

BODY COACH

# Alakformálás

## 20 PERC ALATT

### Miért hatásos?

A rezgések és a lap mozgása instabilitást eredményez, amit a szervezet megpróbál kiegyenlíteni. Az egyensúlyi állapot fenntartásához folyamatos izom-összehúzódnásokra van szükség, emiatt az izmok intenzívebben dolgoznak az egész testben, anélkül hogy megerőltető munkát végeznének.

### Hogyan hat?

Az izommunka olyan gyors és erős – másodpercenként akár 30-50 összehúzódnás –, hogy **észrevétlenül is megemelkedik a pulzus, beindul a nyirokkeringés és a szervezet méregtelenítő funkciói.** Mindeközben a reflexív izommunka miatt erősödik és tónusosabbá válik a test; a gép még a mély izomzatot is megdolgoztatja, amit akaratlagosan nehezen tudunk edzeni. Természetesen nem arról van szó, hogy nem is érezzük a gépen végzett mozgást, de aki tapasztalt, ismeri a testét és a fokozott terhelésre adott reakcióit, az észreveszi, hogy a befektetett energiához képest a hatás nagyon erős.

### Kivitelezhető gyakorlatok

A vibrációs lapon különböző kitarított mozdulatokat kell tenni és pozíciókat felvenni, eközben bizonyos időegység alatt az adott frekvencián rezeg a készülék. Az átlagosan 30 másodperces gyakorlatok után fél perc pihenőidő pontosan arra elegendő, hogy elhelyezkedjünk az új beállítás szerint. Minden pozíció más és más izomcsoportot dolgoztat meg. A legjobb, ha az edzést tapasztalt segítővel végezzük, hiszen a pontos kivitelezés nagyon fontos. A gyakorlatok egyszerűek, könnyen végrehajthatók, és nem erőltetik túl a testet, az ízületeket. **A szabályozható frekvencia és időegységek lehetővé teszik a differenciált tréninget, az erőnléti állapotnak megfelelően.** Így akár betegek, öregek vagy elgyengült emberek is elkezdhetik, és fokozatosan erősödhetnek.

### Kiknek ajánlják?

Bárkinek, aki erősíteni szeretné a szervezetét, robbanékonyságot igénylő sportot űz, és javítani a teljesítményét, továbbá azoknak, akik csak egészségesebbek szeretnének lenni, szép alakra vágnak, vagy elbúcsúznának a narancsbőrtől.

Egyszóval mindenkinek. A vibrációs tréninget a rehabilitációban is használják, nagyon jó eredményeket érnek el többek közt izomsorvadásos betegeknek. **Azoknál is alkalmazható, akik nem bírják a fokozott terhelést, szívproblémával küzdenek, mégis fogyni szeretnének;** az ízületi vagy gerincbántalmakkal küzdők szintén jó tapasztalatokról számoltak be. Mivel a terhelés az izmokban jelentkezik, a vázrendszer többi részét, így az ízületeket sem erőlteti meg, ha jól kivitelezjük a gyakorlatokat.

### Kipróbáltuk

A gépen végzett edzés során már az ötödik gyakorlatnál tapasztaltam, hogy a pulzusszámom megemelkedett, és úgy kimelegedtem, mintha 20 percet futottam volna. **Kevésbé merített ki, mint mondjuk egy kardiogépen folytatott hosszú tréning,** a testem mégis hasonlóan viselkedett, csak természetesen elmaradt az oxigénhiányos állapot és az ezt kísérő kínzó légszomj. Az izmaimban éreztem, hogy dolgoznak, de a fájdalmas égető érzés, amit a sorozatosan ismételt gimnasztikus gyakorlatoknál tapasztalunk, szintén nem jelentkezett. Azért volt olyan pillanat, amikor nehezen tartottam egy pozíciót, pedig átlagosan edzett vagyok.

Aki arra számít, hogy munka nélkül erősödik, az csalódnia fog, mert sajnos olyan szerkezet nem létezik, amivel a tévé előtt ülve, nyugalmi állapotban tehetünk szert szép alakra, feszes izmokra, jó keringésre és közérzetre. Ezzel a géppel azonban **a befektetett energiához képest sokkal nagyobb eredményt érhetünk el.**

SZÖVEG: VITUSKA ILDIKÓ. FOTÓ: WWW.BODYCOACH.HU



Dr. Révész Editet, a Főnix Rekreációs Szalon orvos tanácsadóját kérdeztük a Body Coach használatáról.

### Mely betegségek rehabilitációjában alkalmazzák a készülékkel való edzést?

● A vibrációs tréning kiválóan használható az ízületi betegségek műtéti előkészítésére, különböző balesetek, sérülések, műtétek utáni rehabilitációban. Alkalmos az izomzat lazítására, az izomerő, izomtömeg helyreállítására, a keringés javítására. A másik nagy terület az idegrendszeri kórképek jelentik (pl. agyvérzés, agytrombózis, sclerosis multiplex, izomsorvadással járó betegségek), ahol a megfelelő ideg-izom mechanizmusok helyreállításában bizonyított, emellett a csontritkulás kiegészítő kezelésében vagy depresszió és inkontinencia esetén is igen eredményes.

### Hány éves kortól végezhető a tréning?

● 10-12 éves kortól mindenképpen, de pl. izomsorvadással járó kórképek esetén, gerincferdülésnél vagy műtét utáni rehabilitációban ez egyéni megítélés kérdése. Nálam a legfiatalabb páciens 4 éves volt. **Milyen időközönként javasolható eljárni az edzésre?**

● A heti 2 alkalom a minimum, 3 a javasolt, de akár mindennap végezhető a vibrotréning. Tapasztalatom szerint 3 edzéssel potenciálisan nő az eredmény a heti 2-höz képest.

### Vannak-e olyan tényezők, amelyek kizárják a Body Coach használatát?

● Nagyon kevés a kizáró ok, ezek részletesen megtalálhatók a honlapon. Számomra csak a pacemaker, a terhesség, az aktív dagasztos betegség, a friss műtét és az akut trombózis jelent igazi akadályt.



A vibrációs lapon végzett gyakorlatok 30 másodpercig kitarított mozdulatokból állnak