

KIPRÓBÁLTUK

VIBRÁCIÓS TRÉNING

Nem kell hozzá felszerelés, túl sok idő sem, kevés helyet foglal, gyors, hatékony, változatos, nem túl fárasztó, és bárki használhatja – mi az? Íme, a legújabb mozgásforma.

MI IS EZ? A vibrációs tréning viszonylag új módszer. Neked találták ki, ha tehermentes mozgásra vágysz, nincs túl sok idő, viszont tenned kell már valamit az alakod és nem utolsósorban az egészséged érdekében. Húsz perc vibrációs tréning felér egy egyórás hagyományos edzéssel. Gyorsan, hatékonyan és egyszerűen használható súlyleadáshoz: ha nagyon le akarjuk egyszerűsíteni a dolgot, csak rá kell állnod egy padra, kapaszkodnod, például behajlítandó a térded, és a rezgéseknek köszönhetően máris olvadnak a kilók.

MI A MÓDSZER LÉNYEGE? Az egyedülálló háromdimenziós vibráció alapuló professzionális kondicionáló gép (rezgőpad) lényege, hogy a rezgés következtében olyan nyújtóreflex alakul ki az izomban, amely folyamatos izom-összehúzódásokat eredményez.

MIRE JÓ? A rezgésterápia növeli a csontsűrűséget, javulás érhető el csont- és ízületi gyulladás esetén, rövid idő alatt csökkenti a cellulitist, mert a vibrációtól felgyorsul az anyagcsere. Javul az izmok rugalmassága, az állóképesség, a koordináció, a vérkeringés, az erőnlét, felgyorsul a zsírégetés, több növekedési és gyógyulási hormon, több szerotonin képződik, csökken viszont a kortizol nevű stresszhormon szintje.

KINEK AJÁNLJUK? Gyermeknek 12 éves kortól, felnőtteknek korra, nemre való tekintet nélkül. Idősebbek is könnyedén elvégezhetik a gyakorlatokat, és jelentős javulást érhetnek el csontritkulás és ízületi gyulladás esetén. De legfőképp azok szerethetik meg, akiknek igen alacsony az erőnléti szintjük.

HÁNYSZOR? A legjobb eredményt akkor érheted el, ha heti három alkalommal használod a gépet.

MI SZÓL ELLENE? Az edzés után előfordulhat fejfájás, amelyet nagy valószínűséggel az edzés előtti folyadékbevitel hiánya okoz (ez könnyen orvosolható). A zsírszövetek csökkenése nem feltétlenül eredményez súlyvesztést, hiszen az edzés során a csontsűrűség növekszik, ez súlygyarapodást eredményezhet. Annak, aki fogyni szeretne, ugyanúgy figyelnie kell a kalóriabevitelre.

KIKNEK NEM AJÁNLOTT?

Várandós nőknek, keringési rendellenességben szenvedőknek, daganatos betegeknek, pacemakerrel vagy implantátummal rendelkezőknek, illetve nem alkalmazható operáció vagy baleset után.

HOL? Számos edzőteremben (vidéken és a fővárosban) fellelhető. De a vibrációs tréner (más néven body coach), habár költségesebb, otthon is használható. Nem kell hozzá más, mint három négyzetméternyi terület, ahol jól körbejárhatóan elhelyezhető. **mc**



ÁRAK:

- **Otthoni használatra:** 300 000 és 1 500 000 forint között
 - **Szalomban:** Egy 30 perces edzés 900 és 2500 forint között (a fővárosi és a vidéki árak eltérnek), egy 10 alkalmas bérlet: 6000 és 23 000 forint között.
- Bővebb infó:** www.bodycoach.hu (edzőtermeket is találsz)

SZÖVEG: TÓTH-SZÁVÓ KRISZTINA FOTÓ: JACQUOT BERTRAND/MARIECLAIRE-COPYRIGHT.COM