

Vibrációs tréning

Nem kell hozzá túl sok idő, 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. Ha tehermentes mozgásra vágyunk, nincs sok időnk, viszont mozogni szeretnénk kell már valamit az alakunk és nem utolsó sorban az egészségünk érdekében, akkor ezt nekünk találták ki. Húsz perc vibrációs tréning felér egy egyórás hagyományos edzéssel. Gyorsan, hatékonyan és egyszerűen használhatjuk súlyleadáshoz: ha nagyon le akarjuk egyszerűsíteni a dolgot, csak rá kell állnunk egy padra, kapaszkodni, például behajlítani a térded, és a rezgéseknek köszönhetően máris olvadnak a kilók.

MI A MÓDSZER LÉNYEGE? A háromdimenziós vibráción alapuló professzionális kondicionálógép (rezgőpad) lényege, hogy a rezgés következtében olyan nyújtóreflex alakul ki az izomban, amely folyamatos izom-összehúzódadásokat 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 AJÁNLUJUK? Gyermekeknek 12 éves kortól, felnőtteknek korra, nemre való tekintet nélkül. Idősebbek is könnyen elvégezhetik a gyakorlatokat, és jelentős javulást érhetnek el csonttrikulás és ízületi gyulladás esetén. De főképp azok szerethetik meg, akiknek alacsony az erőnléti szintjük.

HÁNYSZOR? A legjobb eredményt akkor érhetjük el, ha heti három alkalommal használjuk 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 súlygyapadást eredményezhet. Annak, aki fogyni szeretne, figyelnie kell a kalória-bevitelre.

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 otthon is használható. Nem kell hozzá más, mint három négyzetméteres terület, ahol jól körbejárhatóan elhelyezhető. ■



Árak:

- » Otthoni használatra: 300 000 és 1 500 000 forint között.
- » Szalonban: 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 találunk)

