

# Vienīgais Latvijā

## VACU-STEP

Unikāls eliptisks baro trenažieris (Vācija). Īpaši izstrādāta sistēma, kas ļauj ātri notievēt un samazināt ķermeņa apjomu. Likvidē 1. Un 2. Līmeņa celulītu. Super efektīva kompleksa iedarbība vienlaicīgi uz 3 zonām (vēders, augšstilbi, sēžamvieta). Bez smagas fiziskas piepūles. Iebūvēts Fitnes – dators.

- [Darbības princips](#)
- [Kustība + vakuums = uzvara pār celulītu](#)

### [Pielietošanas rekomendācijas](#)

#### **VACU-STEP- darbības princips**

Nekas nestāv pretim veselīgam dzīves veidam. Veselīgam ēdienam un patstāvīgai nodarbošanās ar sportu. Tajā pašā laikā ikviens vēlas pēc iespējas ātrāk redzēt savā ķermenī rezultātus. Bet kad rezultāti nav saredzami, vēlme turpināt strauji pazūd.

No pirmās nodarbības **VACU-STEP** sniedz baudu un rezultāti ir uzreiz jūtami.

Izmantojot visprogresīvākās tehnoloģijas **VACU-STEP** apvieno kustību un vakuumu ar mērķi ļoti īsā laikā samazināt apjomu vēderā, sēžamvietās, kājās un uzlabot ādas stāvokli.

#### **Rezultāts 20 nodarbību laikā:**

- 98% gadījumos ir novērojams līdz 30 cm ķermeņa apjoma zudums tauku nogulšņu problemātiskās zonās (uz vēdera, sēžamvietas, gurniem un kājām)
- Zaudēt svaru līdz 10 kg
- 77% gadījumā pilnīgi pazūd celulīts

### **Ideāls ķermenis ar vakuuma palīdzību**

Treniņu laikā uz **VACU-STEP**, muskuļu grupas ir spiestas sarauties. Tam neieciešama enerģija, kuru viņi izsmeļ no tuvākajām tauku šūnām. Vairākuma gadījumos ķermenim piedāvā papildus enerģiju. Toties problemātiskajās zonās (uz vēdera, uz kājām, sēžamvietas un iekš gurnu pusē) runa iet par enerģiju, kuru muskulatūra nepazīst kā enerģiju, jo šīs ķermeņa daļas, kā vienmēr ir no bieza tauku slāņa, kur slikti norit asinsrite. Vakuuma trenažieris piedāvā iespēju apstrādāt ar vakuumu apakšējo ķermeņa daļu (no vēdera un zemāk) vienlaicīgi turpināt treniņu uz **VACU-STEP** ar vakuuma palīdzību augšējās ādas slāņos labāk norit asinsrite un muskulatūra saņem papildus enerģiju. Treniņa laikā pulss nedrīkst iziet no aerobiskās robežas (110-125).

### **Vakuuma terapija garantē panākumus**

Vakuums, pazemināts spiediens, sakarā ar lieko spiedienu, kas parādās pateicoties muskuļu saīsināšanos darbojoties uz **VACU-STEP**. Tas rada būtisku vielmaiņu uzlabošanu uz sēžamvietām un vēdera rajonā.

### **Vakuuma trenažiera nodarbību mērķis**

- Aktivizēt tauku šūnas
- Uzlabot limfas
- Sārņu izvadīšana

- Paātrināt kaloriju patēriņu
- Panākt labvēlīgu ietekmi uz gremošanas sistēmu

### **Kustība + vakuums = uzvara pār celulītu**

Vakuuma terapija ir domāta tiem, kas grib nopietni mērķtiecīgi patrināt tauku „sadedzināšanas” procesu „problemātiskajās zonās”

Nepietiekama audu apgāde ar asinīm un lēna vielmaiņa bieži vien ir galvenais cēlonis masveida tauku noguldījumiem vairumā gadījumu kopā ar šķidrumu uzkrāšanos. Ārēja izpausme – ir celulīts, bieži – kopā ar lieko svaru.

### **Kas izraisa celulītu?**

- Vāji saistaudi
- Nepietiekams uzturs
- Hormoni
- Sārņu uzkrāšanās „problemātiskajās zonās”, kuras ir augstākas par pieļauto normu.
- Maz kustību
- „Problemātisko zonu” nepietiekama apgāde ar asinīm
- Patstāvīga vielmaiņu palēnināšana, asinsrites trūkuma dēļ

### **Kas ir celulīts?**

Celulīts: tie ir sārņi tauku audos „uzpūstas” tauku šūnas. Pēc diagnostikas, celulīts attiecās uz vielu maiņas sistēmas slimībām.

### **Galvenie iemesli:**

- Liekais svars
- Skābju pārsātinājums
- Hormonālie traucējumi

### **Kādas ir ārstēšanas metodes**

- Svāra nomešana
- Skābju neitralizācija
- Toksīnu un sārņu izvadīšana
- Kustība lai uzlabotu asinsriti

### **Vai sports palīdz cīnīties ar celulītu?**

Daudz kustības neatliekami ir daļa no cīņas ar celulītu un tai ir liela nozīme.

Savukārt mēs rekomendējam sportu ar „aerobisku” diapazonu, t.i. ar zemu sirdsdarbību – treniņi, kas veicina vielmaiņas apriti. Skatoties uz profesionālām sportistēm mēs redzam, ka arī slaidām sievietēm var būt celulīts: intensīvo treniņu dēļ „anaerobiskā” diapazonā (augsta sirdsdarbība) muskulatūrā parādās pienskābe un pasliktinās asinsrite saistaudos. Nevis muskulatūras masa, bet laba asinsrite saistaudos ir pats labākais veids cīņā ar celulītu.

### **Celulīts kā nepietiekama uztura rezultāts**

Lielākā daļa cilvēku ēd daudz un pārtika piesātināta ar proteīnu, tajā pašā laikā nesatur pietiekami daudz vitamīnu un fermentu. Tas noved pie piesātināta organisma un skābes un vielmaiņas traucējumiem. Veselīgs uzturs mums palīdz atbrīvoties no skābēm un sārņiem. Jūsu diētai ir jāietver sevī daudz augļu, dārzeņu, salātu lapas, kartupeļi un

graudaugi. Gaļu, sieru un alkoholu vajadzētu izmantot tikai nelielos daudzumos.

## **Kā novērst celulītu**

Ja ievērot sekojošos momentus, tad var samazināt, vai pilnīgi novērst celulītu.

- Sākt pareizi ēst
- Treniņi „aerobiskā” diapazonā
- Regulāri apmeklējumi uz **VACU-STEP**, tā kā izmantojot viņu tauku „sadedzināšana” palielinās līdz 400%

## **Kas ir tauki?**

Tauku nogulsņējumi ir tādas vielas, pie kurām organisms griežas, kad ir nepieciešama enerģija. Tauki sadalās un iziet ārā no organisma ar asinīm un limfām. Audi, kas nav pietiekami labi apgādāti ar asinīm, tā bezdarbības dēļ atbrīvošanās no taukiem ir ļoti lēna.

## **Kāds ir mūsu mērķis**

- Veiksmīgi samazināt tauku daudzumu „problemātiskajās vietās”
- Sārņu nogulšņu izvade
- Sasniegt ķermeņa apjoma samazināšanos

## **Kas mums priekš tā ir nepieciešams**

- Veselīgi saistaudi
- Normāli funkcionējošas limfas
- Pastiprināta asinsrite „problemātiskajās zonās”

- Enerģija
- Izmainīt savu uzturu

## **Veiksmīga Vakuuma terapija**

- Lai uzlabotu, mums tik ļoti nepieciešamo, asinsriti „problemātiskajās zonās” mums ir vajadzīgs vakuums – atšķaidīšana. Pateicoties skābekļa bagātinātām asinīm, kas plūst uz „problemātiskajām zonām” tiek aktivizēti un dedzināti tauki. Saistaudi reaģē uz palielinātu spiedienu, kas ir izraisīts ar ienākošo asins daudzumu, kā rezultātā šī reakcija atver limfas mezgli un notiek sārņu nogulšņu izvadīšana.

Ar paātrināto tauku sadegšanu sārņu un limfas izvade ir diezgan būtiska apjoma samazināšanās. Pozitīvs efekts ādai ir tas, ka sārņi ir izvadīti caur gremošanas sistēmas orgāniem.

### **Rezultāts kļūst acīmredzams pēc nosvēršanas un izmērīšanas.**

#### **„Problemātisko zonu” asinsrites uzlabošana.**

Uzlabota asinsrite „problemātiskajās zonās” pēc treniņa ir izjūtama kā paaugstināta temperatūra. Šo pozitīvo reakciju var sasniegt nodarbojoties uz vakuuma trenažiera. Kā rezultātā pat miera stāvoklī perifērie audi tiek labāk apgādāti ar asinīm.

#### **Rezultāti:**

**Atšķirībā no visiem citiem vingrinājumiem, kuru mērķis ir tauku dedzināšana, nodarbojoties ar VACU-STEP tiek sasniegti faktiski rezultāti. Tauku dedzināšanas ātrums palielinās līdz 400%**

**Otra, ļoti būtiska vakuuma terapijas priekšrocība slēpjas tajā, ka pozitīvais rezultāts tiek sasniegts tieši „problemātiskajās zonās”,**

savukārt diētas un sports darbojas uz visu ķermeni vienmērīgi, kas ne vienmēr ir vēlams.

### **Kontrindikācijas**

- Sirds mazspēja
- Elektrokardiostimulators
- Tromboze vai vēnu iekaisums
- Ļoti augsts/zems spiediens
- Stipra astma
- Epilepsija
- Grūtniecība

### **Lietošanas rekomendācijas**

Vakuuma režīma konfigurācijas

Atkarībā no ķermeņa vajag iestādīt vakuumu starp 10 un 15 m/bar uz pirmajām 5 minūtēm no nodarbības. Nākošajās 20 minūtes Jūs pārslēdzat vakuumu uz 20-30 m/bar. Pēdējās 5 minūtes atkal režīmā 10-15 m/bar. Izvēle starp iepriekšminētajiem vakuuma līmeņa diapazoniem ir atkarīgs no saistaudu elastības. Jo tie ir cietāki, jo spēcīgāks vakuums. Nedrīkst strādāt pie ļoti spēcīga vakuuma, tas ir ļoti neefektīvi.

Vajadzētu pievērst uzmanību tam, ka tikai mērenas intensitātes treniņi var radīt redzamas izmaiņas. Pretējā gadījumā, proti, pie pārāk intensīviem treniņiem muskuļu grupām ir nepieciešama lielāka asins plūsma, kas veicina pienskābu veidošanos un tas negatīvi ietekmē vielmaiņu.

**VACU-STEP** trenažieris var pielāgot sev nepieciešamo spiedienu, no 1. Līdz 7. Nav vēlams pārsniegt 7. Režīmu, jo tad treniņš notiks „anaerobā” režīmā, kas ir domāts lai palielinātu muskuļu masu.

**Ir ļoti svarīgi nevis pārceņties, bet regulāri apmeklēt nodarbības ar vidēju slodzi. Apgriezienu skaitam (RPM) vidēji ir jābūt apmēram 40/min. Treniņa laikā sirdsdarbībai ir jābūt vidēji 120.**

**Ko es varu darīt lai palielinātu treniņu pozitīvo efektu**

Lai ātrāk iegūtu rezultātu svarīgi ir katru dienu izdzert 1,5-2,5 litri šķidruma (ūdens, nesaldināta tēja). Turklāt ir jāsamazina ikdienā lietotie tauku saturošie produkti.

**Nekādas slodzes pirms un pēc nodarbībām uz **VACU-STEP**. Nodarbību laikā jums ir jādzert vismaz ½ litra ūdens.**

**PIRMS TRENIŅA UZ VACU-STEP:**

2-8 stundas pirms treniņa ir ieteicams izdzert kokteili no ogļhidrātiem jo:

Organismam ir pietiekami daudz laika lai pārvērstu ogļhidrātus enerģijā Sakarā ar treniņu uz vakuuma trenažiera ogļhidrātu pielietošana veicina tauku sadedzināšanu uz „problemātiskajām zonām”

**PĒC TRENIŅA UZ VACU-STEP IRIETEICAS:**

1. Izdzert **proteīna kokteili**

- Proteīns „rūpējas” lai pasīvās šūnas pēc ilgstoša laika atkal aktivizētos
- Aktīvās šūnas lēnāk „uzsūc” taukus



- Kombinācijā ar **VACU-STEP** rodas ilgstošs process

## 2. Vēlams ir iedzert **Skābekļa kokteili** jo

- Caur kuņģa gļotādu skābeklis straujāk tiek asinīs un izplās visu ķermeni.
- Tas aktivizē galvenās, sekretorās, fermentu funkcijas
- Tas uzlabo zarnu trakta darbību
- Normalizē kuņģa mikrofloru tādejādi tas uzlabo gremošanas procesus un paātrina uzturvielu sadalīšanos
- Putu ievadīšana kuņģī var nopietni ierobežot kaloriju uzņemšanu, vienlaikus saglabājot to apjomu.

Iesūcoties kuņģī skābeklis caur asinīm nonāk aknās un tieši aknās uzkrājas tie nepilnas tauku sadegšanas produkti, kuri bremzē tauku iziešanu no tauku depo. Pie skābekļa pieklūšanas aknās apmaiņas produkti sadeg. Jāņem vērā tāda paņēmiena notievēšanas rezultāts ir noturīgāks, nekā ievērot tikai kādu no diētām.

### Treniņu režīms uz **VACU-STEP**:

Nodarbību kurss sastāv no 2 etapiem:

Intensīvais režīms -> nodarbību rezultātā ir novērojami nopietni panākumi

Normālais režīms -> iegūto rezultātu uzturēšanai un nostiprināšanai

Treniņa ilgums – 30 min

Intensīvais režīms

1. Nedēļa 5 nodarbības

2. Nedēļa 5 nodarbības
3. Nedēļa 4 nodarbības
4. Nedēļa 4 nodarbības
5. Nedēļa 2 nodarbības

Normālais režīms

1-2 nodarbības nedēļā