

Вакуумный тренажер VacuStep

Единственный в Латвии!

Уникальный эллиптический баротренажер (Германия). Специально разработанная система для быстрого снижения объемов и массы тела, устранения целлюлита 1 и 2 степени. Суперэффективное комплексное воздействие одновременно на 3 зоны (живот, бедра, ягодицы). Сочетание естественного движения человека и вакуума. Без тяжелой физической нагрузки. Аэробный режим. Встроенный фитнес - компьютер.

- [Принцип действия](#)
- [Движение + вакуум = победа над целлюлитом](#)
- [Рекомендации по применению](#)

Вакуумный тренажер - принцип действия

Ничто не препятствует здоровому питанию и регулярным занятиям спортом. При этом каждый желает как можно скорее заметить результаты на собственном теле. А когда результатов не видно, желание продолжать очень быстро улетучивается.

С первого дня занятий **вакуумный тренажер** доставляет удовольствие, и результаты сразу ощутимы.

Посредством самой современной техники **вакуумный тренажер** объединяет движение и вакуум с целью в самое короткое время уменьшить объем живота, ягодиц, ног и улучшить состояние кожи при целлюлите.

Результат цикла из 20-ти занятий:

- в 98% случаев наблюдалась потеря до 30 см в объеме тела (жировых отложений в «проблемных зонах» - на животе, ягодицах, боках, ногах)
- Потеря веса до 10 кг
- в 77% случаев полностью исчез целлюлит

Идеальное тело с помощью вакуума

Во время тренировки на эллиптическом степ-тренажере группы мышц вынуждены сокращаться, для этого им необходима энергия, которую они черпают из близлежащих жировых клеток. В большинстве случаев телу предлагается дополнительная энергия. Однако в проблемных зонах (животе, ягодицах, ногах, внутренней стороне бедер) речь идет об энергии, которую мускулатура не распознает как энергию, поскольку эти части тела, как правило из-за толстых слоев, плохо снабжаются кровью. **Вакуумный тренажер** предоставляет возможность подвергнуть вакууму нижнюю часть тела (от живота и ниже) и одновременно продолжать тренировку на эллиптическом степ-тренажере. С помощью вакуума верхние слои кожи лучше снабжаются кровью и мускулатура распознает дополнительную энергию. Тренировка не должна вывести пульс за аэробный предел **(110-125)**.

Вакуумная терапия гарантирует успех

Вакуум, пониженное давление, в связке с избыточным давлением, возникающим благодаря сокращению мышц при работе на встроенном эллиптическом степ-тренажере, влечет за собой значительное целевое ускорение обмена веществ на бедрах, ягодицах и животе.

Посредством чередования избыточного и пониженного давления бьется сердце, течет кровь, осуществляется лимфоотток.

Цель занятий на вакуумном тренажере

- активизировать жировые клетки.
- улучшить лимфоотток
- вывести шлаки
- ускорить расход калорий
- добиться позитивного воздействия на пищеварительную систему.

Движение + вакуум = победа над целлюлитом

Вакуумная терапия предназначена для тех, кто хочет серьезно и целенаправленно ускорить процесс сжигания жира в «проблемных зонах».

Недостаточное снабжение тканей кровью и замедленный обмен веществ зачастую являются основной причиной массивных жировых отложений, в большинстве случаев сопровождающихся также скоплением жидкости. Внешнее выражение – это целлюлит, зачастую – в комбинации с избыточным весом.

Причины возникновения целлюлита?

- Слабая соединительная ткань
- Неправильное питание
- Прием гормонов
- Отложение шлаков в «проблемных зонах» при превышении их допустимых норм
- Малая подвижность
- Недостаточное снабжение «проблемных зон» кровью
- Постоянно замедляющийся обмен веществ – по причине недостаточного кровоснабжения

Что такое целлюлит?

Целлюлит - это шлаки в жировой ткани («раздутые» жировые клетки). С точки зрения диагностики целлюлит относится к заболеваниям системы обмена веществ.

Основные причины:

- Избыточный вес
- Перенасыщение кислотами
- Гормональные нарушения

Какие методы лечения имеют смысл?

- Снижение веса
- Нейтрализация кислот
- Вывод токсинов и шлаков
- Движение для улучшения кровоснабжения

Помогает ли спорт победить целлюлит?

Обеспечение достаточной подвижности имеет, несомненно, большое значение.

Однако мы рекомендовали бы лишь спорт в «аэробном» диапазоне, т.е. с низкой сердечной частотой = тренировки в области обмена жировых веществ. На примере профессиональных спортсменок мы видим, что и худые женщины могут столкнуться с проблемой целлюлита: из-за интенсивных тренировок в «анаэробном» диапазоне (высокая сердечная частота) в мускулатуре возникает молочная кислота и ухудшается кровоснабжение соединительных тканей. Не мышечная масса, **а лучшее снабжение соединительной ткани кровью является самым действенным средством для уменьшения целлюлита.**

Целлюлит как следствие неправильного питания:

Большинство людей едят много, и питание избыточно протеинами, и не содержит в то же время достаточно витаминов и ферментов. Это ведет к перенасыщению организма кислотами и к нарушению обмена веществ. Здоровое же питание помогает нам избавиться от кислот и шлаков. Меню должно содержать достаточное количество овощей и фруктов, салата, картофеля, продуктов из зерна грубого помола. Мясо, сыр, алкоголь и сладости следует употреблять лишь в незначительных количествах.

Как противодействовать целлюлиту:

Если соблюдать следующие моменты, можно добиться уменьшения или исчезновения целлюлита:

- Переход на правильное питание
- Тренировки в «аэробном» диапазоне и
- Регулярные занятия на **Вакуумном тренажере**, т.к. при этом сжигание жира возрастает **на 400%**.

Что такое жир?

Жиры это отложения, к которым организм обращается при возникновении потребности в энергии. Жиры расщепляются и выводятся через кровь и лимфатические сосуды. Ткань, которая недостаточно хорошо снабжается кровью, в силу своей вялости и инертности избавляется от жиров очень медленно.

Какова наша цель?

- Успешное сжигание жира в «проблемных зонах»
- Вывод шлаковых отложений
- Достижение уменьшения объема тела

Что нам надо для этого?

- Здоровая соединительная ткань
- Нормально функционирующая система лимфатических сосудов
- Усиленное кровоснабжение «проблемных зон»
- Энергия
- Изменение режима питания

Успешная вакуумная терапия:

Чтобы улучшить так необходимое кровоснабжение «проблемных зон», нам нужен вакуум – разрежение. Посредством притока насыщенной кислородом крови к «проблемным зонам» жир активизируется и сжигается. Соединительная ткань реагирует на увеличение давления, вызванного поступающими объемами крови, и в результате этой реакции открываются лимфо-клапаны и шлаки выводятся. Следствием ускоренного сжигания жира, вывода шлаков и лимфы является весьма существенное сокращение объема. Положительный эффект для кожи обуславливается выведением шлаков через систему пищеварительных органов.

Результат становится очевиден посредством взвешивания и измерений.

Улучшение кровоснабжения «проблемных зон»:

Улучшенное кровоснабжение «проблемных зон» ощущается после тренировки в виде повышения температуры. Эта положительная реакция достигается путем занятий на **Вакуумном тренажере**. Как результат, даже в состоянии покоя периферийная ткань лучше снабжается кровью.

Конечные результаты:

В отличие от всех остальных тренировок, направленных на сжигание жира, посредством занятий на VACU Step достигаются фантастические результаты – сжигание жира возрастает до 400%.

Второе очень важное преимущество, которое дает Вакуумная терапия, заключается в том, что положительный результат достигается именно в проблемных зонах, диеты же и спорт действуют на все тело равномерно, что далеко не всегда желательно.

Противопоказания:

- Сердечная недостаточность
- Наличие стимулятора сердца
- Тромбоз или воспаление вен
- Очень высокое / низкое давление
- Сильная астма
- Эпилепсия
- Беременность

Рекомендации по применению**Настройка режима вакуума:**

В зависимости от тренированности тела следует устанавливать вакуум между 10 и 15 m/bar на первые 5 мин занятия. Затем на следующие 20 мин доводите вакуум до 20-30 m/bar. Последние 5 мин – опять в режиме 10-15 m/bar. Выбор конкретного уровня вакуума из вышеприведенных диапазонов определяется упругостью соединительной ткани. Чем она крепче, тем сильнее вакуум. **Не следует работать при очень сильном вакууме, т.к. это будет непродуктивно.**

Следует обратить внимание на тот факт, что лишь тренировки с умеренной интенсивностью приносят ощутимую пользу. В противном же случае, т.е. при слишком высокой интенсивности занятия, тренируемые группы мышц требуют слишком большого притока крови, что в связке с образованием молочной кислоты негативно влияет на обмен веществ.

Эллиптический степ-тренажер можно настраивать на степени нагрузки от 1-й до 7-й. Рекомендуется не превышать 7-ю степень нагрузки, т.к. в противном случае тренировка будет происходить в «анаэробном» режиме и сопровождаться ростом мышечной массы.

Важны не чрезмерные усилия, а регулярные занятия с умеренной нагрузкой. Число оборотов (RPM) должно быть порядка 40 / мин. Непосредственно во время тренировки пульс должен быть порядка 120.

Что делать для усиления положительного эффекта занятий:

Для скорейшего достижения успеха важно ежедневно выпивать 1,5-2,5 литра жидкости (вода, несладкий чай). Помимо этого, следует минимизировать употребление в пищу жиросодержащих продуктов.

Дальнейшие рекомендации:

Никакой силовой тренировки до и после занятий на вакуумном тренажере

Во время тренировки следует выпить минимум ½ литра воды.

Перед тренировкой на вакуумном тренажере:

За 2-8 часов до тренировки рекомендуется выпить коктейль из углеводов, так как:

Организм тем самым имеет достаточно времени для превращения углеводов в энергию.

В связке с тренировкой на вакуумном тренажере употребление углеводов помогает достичь оптимального результата по сжиганию жира в «проблемных» зонах.

После тренировки на вакуумном тренажере следует:

1. выпить **белковый коктейль**, так как:

- Белок «заботится» о том, чтобы пассивные клетки после длительного промежутка времени снова активизировались.
- Активные клетки медленнее «впитывают» жир.
- В комбинации с **вакуумным тренажером** достигается долгосрочный результат.

2. следует выпить **кислородный коктейль**, так как

с одной стороны, через слизистую оболочку желудка кислород более интенсивно проникает в кровь и разносится по всему организму, с другой стороны он активизирует моторные, ферментативные и секреторные функции желудочно-кишечного тракта, нормализует его микрофлору, а значит, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет расщепление питательных веществ. Введение в желудок пены позволяет резко ограничить калорийность пищи при одновременном сохранении ее объема.

Всасываясь в желудок, кислород поступает с кровью в печень, а в печени как раз и образуются те продукты неполного сгорания жира, которые тормозят выход жира из жировых депо. При поступлении кислорода в печень недоокисленные продукты обмена сгорают. Следует заметить, результат

такого способа похудения более стойкие, чем от применения одной лишь диеты

Режим тренировок на вакуумном тренажере:

Курс занятий состоит из 2-х этапов:

Интенсивный режим => в результате занятий наблюдаются серьезные успехи;

Нормальный режим => для закрепления и поддержания достигнутых результатов.

Длительность тренировки – 30 мин.

Интенсивный режим:

1-я неделя	5 занятий
2-я неделя	5 занятий
3-я неделя	4 занятия
4-я неделя	4 занятия
5-я неделя	2 занятия

Нормальный режим:

1-2 занятия в неделю.