



Doporučení pro maximální výsledky

- Nárazová terapie minimálně 20 aplikací 3 x týdně po dobu 6 týdnů pro maximální „nastartování“ látkové přeměny. Výsledky jsou viditelné již po 10 aplikacích (dochází k vyhlazení kůže, pokud hned nedojde k váhovým a centimetrovým úbytkům).
- Cvičení trvá pouze 30 minut, ale je to dostačující. V běžné atmosféře dochází při cvičení ke spalování tuků ve svalech po 20-30 minutách. Ve VacuShape se tato doba zkrátí až o třetinu.
- Díky studii MUDr. Hostýna, který klinicky testoval VacuShape, se doporučuje 10-ti minutové zahřátí organismu před samotnou aplikací (rotoped, běžecký pás, BodyRoll, solárium atd.). Klientka potom využije maximálně čas aplikace a dochází ke spalování tuku od první minuty. V případě „studeného“ startu se tak děje až od 6. – 10. minuty.
- Během aplikace striktně dbejte na dodržování optimální tepové frekvence (OTF), Neboť při této tepové frekvenci jsou energetické potřeby organismu kryty z 80 % tuky a jen z 20 % cukry, což je důležité pro maximální výsledky. Vzorec pro výpočet $OTF = 0,65 \times (220 - \text{věk klientky})$
- Před aplikací jíst uhlovodany (rýže, brambory, těstoviny nebo müsli). Po aplikaci bílkoviny (ryby, maso, drůbež nebo tofu např. se zeleninou).
- Dodržovat pravidelný pitný režim – cca 3 litry tekutin za den. Vzorec: $(\text{hmotnost} : 8) \times 0,3 = ? \text{ litru}$
- Není třeba začínat s dietou. Jestliže bude klientka dodržovat výše zmíněná doporučení, bude mít její tělo dostatečné rezervy energie a tak se spalování tuků dostane do vyšších obrátek.
- Doporučuje se klientkám nechodit po aplikaci do solária, sauny a necvičit takové druhy sportů, které extrémně zatěžují svaly nohou.
- Do přístroje se klientka oblékne do volných tepláků nebo šortek. Na nohy lehké sportovní boty s hladkou podrážkou.
- Pro maximální účinek naneste před aplikací krém na celulitidu.

VACU SHAPE

Podtlakový pohybový systém

cílené spalování tuků problémových partií

boky • břicho • hýždě • stehna

VacuShape

jděte svou cestou

VacuShape kombinuje působení podtlaku a pohyb na běžeckém pásu nebo fyzicky náročnějším crossovém trenažéru.

Účinné spalování tuků na břiše, nohou a hýždích.

Znáte člověka, který ...

- se po celé týdny zdravě stravuje
- tvrdě a disciplinovaně cvičí
- dodržuje instrukce trenéra
- a dokonce ještě drží dietu



a vidíte, že se v jeho těle něco děje. Kila ubývají, ale bohužel opět na nesprávných místech.

U žen se depotní tuk nachází na podbřišku, hýždích a stehnech. Tento depotní tuk tělo velmi špatně prokrvuje. Jestliže žena nyní trénuje v aerobní oblasti, např. aerobic, šlapadla, běhání, zvyšuje se objem krve v silně pracujících svazech hýždí a stehen. Zvýšením objemu krve ve svalu jsou přiškrčovány kapiláry, které zásobují tukovou tkáň krví.

Toto může každý zjistit sám. Když žena např. zrovna přijde z aerobiku a položí si ruku na stehno, tak zjistí, že tato hlavní partie je zpravidla podstatně chladnější, než např. záda. Protože ale tělo chce od určitého výkonu spalovat tuky jako zdroj energie, spaluje nejdříve zásoby tuku, které jsou pro tělo snadno využitelné, hlavně na prsou, protože prsa jsou díky své žlázné tkáni nejlépe prokrvenou tukovou tkání. Výsledkem je, že žena sportuje, aby si pozitivně upravila svou postavu, hubne ale především na řadrech, pažích, ramenech a obličejí, přičemž tuk na spodních částech těla zůstává.



Co se děje ve VacuShape?

Trénink ve VacuShape probíhá chůzí na běžeckém pásu nebo crossovém trenažéru po dobu 30-ti minut, problémové partie se přitom nachází v podtlakové kabině. Střídavým podtlakem je krev nasávána do kapilár v podkoží, kde působí jako přepravní médium a odvádí tuk z tukových buněk ke svalům, neboť jediné tam je možno tuk spálit. V průběhu aplikace je monitorována tepová frekvence tak, aby se jednalo po celou dobu o aerobní cvičení, kdy je spotřeba energie hrazena z 80 % tuky a pouhých 20 % tvoří cukry. Podtlakem je aktivován nejenom metabolismus tuků, ale i lymfatický systém, který zajišťuje lepší odvádění metabolických zplodin. Silné prokrvení pokožky a lepší zásobování kyslíkem, vitamíny, minerálními látkami a enzymy pozitivně působí proti pomerančové kůži. Plet je při pravidelné aplikaci hladší a jemnější.

Náš příklad ukazuje výsledek před a po použití našeho systému.



Obrázky ukazují jednak tvarování těla, jednak ultrazvukový snímek pokožky. Ultrazvukové snímky ukazují zřetelné vyhlazení problematických partií (zobrazení stehna).

Následující výsledky u nás dosáhli uživatelé pomocí našeho systému.

Pohlaví	Věk	Počet aplikací	Břícho	Boky	Stehna	Celkem
žena	22 let	15 aplikací	-7 cm	-8 cm	-9 cm	-24 cm
žena	34 let	20 aplikací	-12 cm	-5 cm	-16 cm	-33 cm
žena	30 let	20 aplikací	-4 cm	-2 cm	-11 cm	-17 cm
žena	32 let	20 aplikací	-11 cm	-4 cm	-6 cm	-21 cm
žena	44 let	15 aplikací	-6 cm	-5 cm	-6 cm	-17 cm
žena	52 let	20 aplikací	-8 cm	-5 cm	-9 cm	-22 cm
žena	35 let	20 aplikací	-7 cm	-6 cm	-9 cm	-22 cm
muž	37 let	20 aplikací	-8 cm	-4 cm	-7 cm	-19 cm
žena	37 let	20 aplikací	-7 cm	-10 cm	-9 cm	-26 cm