



Podtlakový pohybový systém

cílené spalování tuků
problémových partií
- boky, břicho, hýždě, stehna

VacuShape



VACU - Studio
IČ: 74321455
Vs VACU-Studio
Kojetická 1023, 277 11 Neratovice
tel.: +420 604 829 926
www.vacu-studio.cz

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 svazech 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 3-4 litry tekutin za den.
- 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 KOMBINUJE PŮSOBNÍ PODTLAKU A CHŮZE NA PÁSU.

SPALOVAČ TUKŮ PRO BŘICHO, NOHY A HÝŽDĚ.

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 svaích 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 žlázoové tkáni nejlépe prokrvenou tukovou tkání.

Výsledkem je, že žena sportuje, aby si pozitivně upravila svou postavu, hubne ale především na nadrech, pažích, ramenou a obličeji, přičemž tuk na spodních částech těla zůstává.



VacuShape

Co se děje ve VacuShape?

Trénink ve VacuShape probíhá chůzí na běžeckém pásu 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 jedině 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. Pleť je při pravidelné aplikaci hladší a jemnější.

VacuShape

NÁŠ PŘÍKLAD UKAZUJE VÝSLEDEK PŘED A PO POUŽITÍ NAŠEHO SYSTÉMU.



OBRÁZKY UKAZUJÍ JEDNAK TVAROVÁNÍ TĚLA, JEDNAK ULTRAZVUKOVÝ SNÍMEK POKOŽKY.
ULTRAZVUKOVÉ SNÍMKY UKAZUJÍ ZŘETELNĚ VYHLAZENÍ
PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ (ZOBRAZENÍ STEHNA).

NÁSLEDUJÍCÍ VÝSLEDKY U NÁS DOSÁHLI UŽIVATELÉ POMOCÍ NAŠEHO SYSTÉMU - POSUŇTE SAMI!

Pohlaví	Stáří	Počet aplikací	Břicho	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