

## DOPORUČENÍ PRO MAXIMÁLNÍ VÝSLEDKY

- Nárazová terapie minimálně 3 x týdně, 20 aplikací po dobu 6 týdnů pro maximální „nastartování“ látkové přeměny. Výsledky jsou viditelné již po 10 aplikacích.
- 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.
- 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 budete dodržovat výše zmíněná doporučení, bude mít Vaše tělo dostatečné rezervy energie a tak se spalování tuků dostane do vyšších obrátek.
- Po aplikaci nechoďte do solária, sauny a necvičte takové druhy sportů, které extrémně zatěžují svaly nohou.
- Do přístroje se oblékněte do volných tepláků nebo šortek. Na nohy lehké sportovní boty s hladkou podrážkou.
- Pro maximální účinek naneste před aplikací krém na celulitidu.
- Dodržujte pokyny vyškolené obsluhy – rychlost chůze, tepová frekvence.



## Podtlakový pohybový systém

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



# 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 svazech hýždí a stehen. Zvýšením objemu krve ve svalu jsou přiškrcovány 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, ramenech a obličejí, přičemž tuk na spodních částech těla zůstává.



## Co se děje ve VacuShape?

Trénink ve VacuShape probíhá chůzí na běžecím 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.

## 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 - POSUŤTE 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