

BODY SPACE

Cellulit to nieestetyczne grudki tłuszczu pod skórą, większość z nas go nie akceptuje i postanawia z nim walczyć. Za jego powstawanie odpowiedzialnych jest kilka czynników: mikro krążenie, układ limfatyczny, brak ruchu oraz regularnych ćwiczeń fizycznych, błędy dietetyczne, stres, predyspozycje

genetyczne i brak równowagi hormonalnej. Dlatego problem z cellulitem mogą mieć nawet bardzo młode i szczupłe dziewczyny. Cellulit najczęściej atakuje kobiety w okresie dojrzewania, w ciąży i przed menopauzą. Do powstawania skórki pomarańczowej najbardziej przyczyniają się żeńskie hormony (estrogeny), a ściślej mówiąc ich zbyt wysoki poziom ponieważ odpowiedzialne są za magazynowanie tłuszczów i wody w organizmie. Od tej dysproporcji zaczyna się łańcuch reakcji, którego efektem są grudki i nierówności na udach, pośladkach i brzuchu, aby się pozbyć „skórki pomarańczowej”

organizm musi spalić zbędną tkankę tłuszczową podczas wysiłku fizycznego. Innowacyjną terapią jest **BODY SPACE** – polega ona na połączeniu treningu na rowerze ergometrycznym, bieżni, lub stepie, nastawionego na spalanie „złego tłuszczu” z terapią próżniową, w czasie której monitorowana jest praca serca. Wszystkie parametry obliczane są po uwzględnieniu indywidualnych cech (wiek, waga, aktywność fizyczna). Sposób spalania tłuszczu przy pomocy

BODY SPACE ma dwie zasadnicze zalety w porównaniu z wysiłkiem fizycznym bez zastosowania pod ciśnienia :

- Częsteczki tłuszczu pobierane są z okolic dotkniętych cellulitem – uda, pośladki brzuch, a więc z miejsc gdzie wymuszono zwiększenie ukrwienia
- Poprzez indywidualne dopasowanie tętna do każdego klienta uzyskujemy maksymalne spalanie tkanki tłuszczowej przy optymalnym wysiłku.

Zastosowanie treningu na **BODY SPACE** powoduje w szybszy sposób spalania tłuszczu oznacza to, że mięśnie zużywają w czasie wysiłku wolne kwasy tłuszczowe, które są dostarczane do komórek mięśniowych poprzez krew tętniczą. Dobrze ukrwione warstwy skóry są w stanie dużo szybciej oddać cząstki tłuszczu niż warstwy słabiej ukrwione.

Pobieranie tłuszczu potrzebnego w procesie spalania w mięśniach jest niezależne od tego, które partie mięśni pracują, lecz od obszaru skóry i tkanki podskórnej która lepiej ukrwiona w danym momencie. Żadna inna forma terapii nie powoduje rzeczywistego spalania tłuszczu. Większość terapii antycellulitowych polega na wymuszonym termicznie lub mechanicznie odwodnieniu podskórnej tkanki tłuszczowej. Zawartość tłuszczu pozostaje w tym przypadku niezmienną.

BODY SPACE to kapsuła, w której szczelnie zamknięta dolna część ciała poddawana jest na przemian działaniu ciśnienia ujemnego (podciśnienia) oraz dodatniego (ciśnienie atmosferyczne). Równolegle z terapią próżniową odbywa się trening na rowerze ergometrycznym, bieżni bądź stepie, któremu z łatwością podoła nawet osoba unikająca aktywności fizycznej.

Parametry urządzenia (obciążenie ergometru, próżnia) sterowane są komputerowo i dobierane indywidualnie do każdego klienta.

Jak widać stosowanie terapii **BODY SPACE** likwiduje podstawowe przyczyny powstawania cellulitu – źle ukrwionej - słabszej skóry oraz podskórnej tkanki łącznej.

Efektywność urządzenia jest zależna od charakterystycznych predyspozycji fizjologicznych klienta do spalania zbędnej tkanki. Stosowanie podciśnienia jednocześnie z wysiłkiem fizycznym na ergometrze powoduje przyspieszenie krążenia – lepsze ukrwienie tkanek co powoduje szybsze spalania tkanki tłuszczowej z „trudnych okolic”, ponieważ tłuszcz zostaje spalony tylko przez aktywną pracę mięśni.

Zupełnie nowa metoda zwalczania tej dolegliwości przy pomocy urządzenia **BODY SPACE** jest obecnie najbardziej skuteczna i daje pewność całkowitego sukcesu pod warunkiem poddania się odpowiedniej ilości zabiegów (zależnie od stopnia zaawansowania cellulitu), stosowania diety oraz wykonywania zaleceń trenera.

Zaleca się od 12 do 20 zabiegów w jednej serii. Według badań naukowych efekty po 20 zabiegach utrzymują się przez wiele miesięcy dzięki którym tracimy zbędną tkankę tłuszczową z okolic ud, brzucha i pośladków a zyskujemy smuklejszą sylwetkę, wzmocnienie mięśni oraz jędrną i bardziej elastyczną skórę.

Zalecamy dwadzieścia treningów w ośmiu tygodniach cyklu ćwiczeń.

- 1 tydzień 3 treningi
- 2 tydzień 3 treningi
- 3 tydzień 3 treningi
- 4 tydzień 3 treningi
- 5 tydzień 2 treningi
- 6 tydzień 2 treningi
- 7 tydzień 2 treningi
- 8 tydzień 2 treningi

Pamiętaj:

- Nie ćwicz przed treningiem z **BODY SPACE** ponieważ w momencie rozpoczęcia kuracji prędkość twojego pulsu powinno być spokojne. Jeśli czujesz że jest podwyższone poczekaj aż się uspokoi, aby wyliczyć dokładną granicy tętna przyczyniającego się to do spalania tłuszczu i redukcji cellulitu.
- Nie przetrzymuj oddechu, oddychaj głęboko i płynnie staraj się regulować swój oddech poprzez wdychanie nosem, i wydychanie ustami, pomaga to bowiem utrzymać regularny puls, także powoduje lepsze dotlenienie organizmu co sprzyja szybszemu spalaniu zbędnej tkanki.
- Na każdy trening ważne jest aby posiadać:
 - ➔ wygodne sportowe ubranie,
 - ➔ wystarczającą ilość wody (ok. 0,5 litra),
 - ➔ ręcznik w zasięgu ręki,
 - ➔ dobre samopoczucie.

Wskazania: Otyłość, cellulit, Choroba Raynauda(zespół zimnych rąk, stóp).

Przeciwwskazania: osoby z chorobami serca (nadciśnienie, choroba wieńcowa, miażdżyca), stanami zapalnymi żył(żyłaki, zakrzepica) kobiety w czasie miesiączki, ciąży.

Ważne informacje przed rozpoczęciem treningu:

Godzinę przed treningiem nie jest wskazane spożywanie żadnego większego posiłku, natomiast na dwie do czterech godzin przed wysiłkiem wskazany jest posiłek złożony z węglowodanów, co uruchamia natychmiastowe spalanie po rozpoczęciu treningu.

Ważne informacje po zakończeniu treningu:

Po treningu powinniśmy zaopatrzyć nasze ciało w proteiny - białka, które regulują procesy przemiany materii i wiele funkcji ustroju, zapewniając jego prawidłowy stan, biorą również udział w utrzymaniu bilansu wodnego, regulując zawartość płynów w układzie krążenia oraz w przestrzeniach wewnątrz- i pozakomórkowych.

W trakcie kuracji BODY SPACE zaleca się:

1. Spożywanie 5-6 posiłków dziennie. Unikamy węglowodanów prostych, sacharozy (występującej w słodyczach, czasami dosładzanych sokach owocowych, płatkach śniadaniowych itp.), fruktozy (zawartych w owocach i miodzie), a także dwucukrów, laktozy zawartej w produktach mlecznych. Nie oznacza to całkowite wyeliminowanie ich z naszej diety (spokojnie można rano zjeść sporą porcję produktów mlecznych, płatków śniadaniowych, owoców, aby zapewnić organizmowi wapń i niezbędne witaminy). W ten sposób ograniczymy w diecie produkty

powodujące gwałtowny wyrzut insuliny, czyli te sprzyjające odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

2. Staramy się jeść jak najwięcej ciepłych rzeczy (obowiązkowo ciepły obiad) i pić ciepłych napojów

niskokalorycznych. Ciepłe posiłki syca na dużo dłużej.

3. Dbamy o odpowiednią ilość błonnika w diecie, który pozwala dłużej czuć się sytym, a także działa jak miotełka na układ pokarmowy. Jemy więc dużo warzyw i pełnoziarnistych produktów zbożowych.

4. Pijemy dużo wody, przede wszystkim nie gazowanej, średnio, lub nisko mineralizowanej, herbaty, naparów ziołowych. To pomaga organizmowi oczyścić się z toksyn, których produkuje szczególnie dużo w trakcie spalania tkanki tłuszczowej. Picie dużych ilości wody pozwala też osłabić uczucie głodu, co w początkowej fazie diety może mieć kluczowe znaczenie.

5. Ograniczamy spożycie soli, która może być przyczyną zatrzymywania wody w organizmie, a tym samym fałszować wyniki diety. Soli jest wystarczająco dużo w spożywanych produktach bez dodatkowego dosalania potraw.

6. Zmniejszamy spożycie tłuszczu nasyconych, a zamieniamy je na cenne tłuszcze nienasycone, głównie roślinne (oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, słonecznikowy, wszelkiego rodzaju pestki, orzechy dostarczające także dużo witaminy E – poprawiające j wygląd naszej skóry) i ryby, które są źródłem m.in. kwasów omega 3, bardzo cenionych w profilaktyce chorób układu krążenia. W żadnym wypadku nie należy zupełnie unikać tłuszczu, są one niezbędne i dla zdrowia i dla urody (szczególnie, jeśli chodzi o cerę).

7. Unikamy smażenia - to najgorszy sposób przyrządzania potraw. Zapominamy o panierkach, które ciągną tłuszcz jak gąbka, a potrawy przyrządzamy piekąc, dusząc, gotując tradycyjnie i na parze. Jeśli już decydujemy się na smażenie to na teflonie i przy użyciu minimalnej ilości roślinnego tłuszczu.

8. Ostatni posiłek między 18.00 a 19.00

9. Nie jemy w biegu, tylko powoli. Na spożycie posiłku potrzeba czasu i spokoju. Mózg dowiaduje się o sytości dopiero po pewnym czasie od zaspokojenia głodu. Warto więc zastanowić się nad każdym kęsem.

10. Jemy na małych talerzykach - taki trik działa na sporo osób. Na małych talerzykach jedzenia wydaje się być więcej.

Dieta wspomagająca efekty z zastosowaniem kuracji BODY SPACE

Dieta (1200-1500) kcal. na dzień. Przykładowy rozpis na pięć posiłków z zaznaczoną kalorycznością

i porą każdego z nich:

ŚNIADANIE: do 500 kcal godz. 7.00 - śniadanie to konieczny i najważniejszy w ciągu dnia posiłek, który "rozkręca" metabolizm po nocy. Na śniadanie wybieramy produkty zbożowe zawierające dużo błonnika, takie jak musli, płatki owsiane, czy inne niskosłodzone płatki śniadaniowe, lub ciemne pieczywo. Do tego produkty mleczne, niesłodzone - jogurty naturalne, kefir, maślanekę, sery białe, mleko. Ze względu na wczesną porę nie musimy się przejmować zawartą w nich laktozą. Do tego jakieś warzywa, czy nawet owoc i śniadanie gotowe.

II ŚNIADANIE do 200 kcal godz. 10.00 - rola drugiego śniadania to utrzymanie metabolizmu na wysokich obrotach, na które "wskoczył" dzięki obfitemu śniadaniu. Na ten posiłek ciągle wybieramy produkty zbożowe, np. ciemne pieczywo i produkty białkowe, chudą wędlinę, biały ser, produkty sojowe, do tego warzywa o niskiej zawartości skrobi, np. ogórki, pomidory, warzywa liściaste i już mamy skombinowaną kanapkę, którą łatwo można zabrać do pracy, czy szkoły. Jeśli chcemy wziąć ze sobą jakiś sok do picia, wybierajmy raczej warzywne (uważając na dosalane soki pomidorowe), owocowe najczęściej są dosładzane, a przez to bardziej kaloryczne.

OBIAD do 400 kcal godz. 14-15.00 - to pora kiedy musimy zacząć uważać na spożywane węglowodany, przemiana materii zaczyna zwalniać. Obiad koniecznie ciepły, jemy produkty

białkowe (piersz z kurczaka, ryby, chuda cielęcina, indyk itp., do tego naprawdę niewielka porcja np. kaszy, ryżu, itp. z dużą porcją surówki z warzyw o niskiej zawartości skrobi. Żadnych sosów, panierek, zasmażek.

PODWIECZOREK do 100 kcal ok. 16.00 to czas na małą przyjemność, ale naprawdę małą. Na podwieczorek spokojnie możemy pozwolić sobie na dwie, trzy kostki ciemnej czekolady (o wysokiej zawartości kakao), kilka orzechów, sezamek, jedno pełnoziarniste ciastko, czy coś innego, co sprawi nam przyjemność, oraz zmieści się w założonym limicie kalorii(100) i nie zrujnuje diety.

KOLACJA do 200 kcal godz. 18-19.00 - to posiłek, przy którym trzeba uważać najbardziej. Starajmy

się zrezygnować z węglowodanów, a zjeść chude produkty białkowe i ewentualnie odrobinę warzyw typu sałata, pomidor, ogórek. Odpowiednimi produktami będą ryby (tuńczyk w sosie własnym, czy inne np. duszone, czy pieczone w folii), lub chude mięso z warzywami. W miarę możliwości na ciepło. Razem ok. 1400 kcal - i tu uwaga. Jeśli odejmować, to nie od dwóch pierwszych i nie kosztem omijania któregoś z nich. Jeśli dodawać, to tylko do trzech pierwszych posiłków. Między posiłkami pijemy wodę mineralną, herbatę (sprawdzona zielona, lub czerwona sypana pur-erh - podobno naprawdę działa, przyspieszając przemianę materii) i różne herbatki ziołowe, byle nie o działaniu przeczyszczającym. Pijąc herbatki odwadniające i przeczyszczające tylko zrobimy sobie krzywdę i oduczymy ciało prawidłowego funkcjonowania bez "wspomagaczy".

Obliczamy BMI

Współcześnie w praktyce powszechnie stosuje się obliczanie wskaźnika masy ciała (BMI, *body mass index*), aby określić, czy u danej osoby występuje nadwaga bądź otyłość – nadmiar tkanki tłuszczowej

Prawidłowe wartości wskaźnika BMI mieszczą się w zakresie 18,5–24,9 kg/m²; wartości 25,0–29,9 kg/m² świadczą o nadwadze, (określanej czasami jako otyłość I stopnia), wartości 30,0–39,9 kg/m² odpowiadają otyłości (otyłość II stopnia), natomiast wartości przekraczające 40,0 kg/m²

świadczą o otyłości ciężkiej bądź śmiertelnej (otyłość III stopnia).

Obliczamy WHR

Bardzo ważne dla oceny nadmiaru tkanki tłuszczowej jest jej rozmieszczenie, gdyż rodzaj otyłości wpływa na proces leczenia. Do określenia rodzaju otyłości i rozmieszczenia tkanki tłuszczowej służy wskaźnik WHR (waist : hip ratio - wskaźnik talia: biodra)

Mierzmy miarą krawiecką ("centymetrem") obwód talii na poziomie pępka i obwód bioder

Norma wynosi: dla mężczyzn WHR - poniżej 1,0

dla kobiet WHR - poniżej 0,8

W zależności od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej rozróżniamy typy otyłości oraz

rodzaje cellulitu:

Typy otyłości

➤ otyłość typu brzuszego (jabłkowego, androidalnego, męskiego):

spotykana częściej u mężczyzn i kobiet po menopauzie. Ten typ otyłości z racji znacznego nagromadzenia tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej jest groźniejszy dla zdrowia, gdyż szczególnie zwiększa ryzyko zachorowania na wiele chorób.

➤ **otyłość typu pośladkowo - udowego (gruszkowego):** spotykana częściej u kobiet, to nagromadzenie tkanki tłuszczowej w okolicy bioder i ud.

Rodzaje cellulitu:

1. Postać twarda - występuje najczęściej u młodych kobiet, aktywnych, sprawnych fizycznie, ćwiczących, także i szczupłych. W pierwszym momencie cellulit jest mało widoczny,

często w korelacji z występującymi rozstępami. Podczas przesuwania tkanek wyczuwa się płaskie ułożenie zmian i przesuwanie tkanek odbywa się łatwiej w poziomie. Nieleczony może przechodzić w bardziej zaawansowaną, ciężką postać.

❖ **Twarda postać cellulitu dodatkowo dzieli się ma dwa typy:**

○ **Typu cellulit tłuszczowy-** Cellulit ten umiejscawia się głównie na udach i biodrach.

Związany jest z nierównomiernym rozkładaniem się tkanki tłuszczowej pod skórą. Przyczyną jego powstawania jest przede wszystkim zła dieta, polegająca na nadmiernym spożywaniu produktów mącznych, słodczy oraz tłuszczy zwierzęcych.

○ **Typu cellulit wodny** -Ten rodzaj cellulitu to zhora szczupłych osób. Jest związany przede wszystkim z zatrzymywaniem wody w organizmie, opuchlizną.

Pojawia się głównie na nogach. Przyczyną jego powstawania jest niskie ciśnienie, spowodowane brakiem białka oraz wegetariański sposób odżywienia się, wywołujący braki żelaza i witamin z grupy B. Wszystko to sprawia, że krew i limfa nie krążą w organizmie prawidłowo, a produkty przemiany materii zalegają pod skórą.

2. Postać wiotka - występuje najczęściej u kobiet po 40 rokiem życia. Skórze i mięśniom towarzyszy spadek napięcia i wiotkość tkanek. Zauważalne są zmiany relacji pomiędzy zanikającą tkanką mięśniową, a powiększającą się tkanką tłuszczową. Odnotowuje się także ogólną różnicę masy ciała.

3. Postać obrzękowa - najcięższa, rzadko występuje - zalecana bezwzględnie terapia kliniczna. W ten sposób uzyskaliśmy podstawowe informacje określające stan naszej tkanki tłuszczowej.

Przyjmuje się, że tkanka tłuszczowa powinna stanowić u kobiet 24% a u mężczyzn 20% masy ciała.

DANE TECHNICZNE KAPSUŁY BODY SPACE:

Długość : 1850 mm

Szerokość : 770 mm

Wysokość :170 cm

Waga : 60 kg

Material : Tworzywo sztuczne

Zasilanie : 230 V

PULPIT STERUJĄCY :

Elektroniczny wyświetlacz cyfrowy : wartość ciśnienia , czas zabiegu , czas pracy urządzenia ,

"Vacu Program" – uruchomienie programu ciśnienia pulsacyjnego .