

Narancsbőr megszüntetés vibrációs trénerrel

[Dr. Zátrok Zsolt írása](#)

A narancsbőr egy esztétikai probléma, melytől -bár az életet nem veszélyeztetik- nők milliói szenvednek. Nem más, mint a kötőszövet gyengesége. Ha narancsbőrt tapasztalsz a combodon vagy a fenekeded, akkor nálad is lerakódtak a bőr irharétegében a salakanyagok. A környező szövetekből magukhoz vonják a vizet és így kialakulnak a narancshéj felületéhez hasonló dudoros felület. A vibrációs tréning segíthet a megszüntetésében.

A narancsbőr többnyire együtt jár a súlyfelesleggel. Elhízás során túltelítődnek a zsírraktárak. Megnövekszik a kötőszövet közötti zsírsejt állomány is, kiszorítva a rugalmas kötőszövetet. Eközben a salakanyag is felgyülemlik.

A vibrotréning javítja a mikrocirkulációt (a kis erek véráramlását) és ezen keresztül szünteti meg, illetve csökkenti a narancsbőrt.

Hogyan történik mindez?

Megnő a véráramlás, mely több oxigént és tápanyagot szállít a sejtekhez. Fokozódik az anyagcsere (sejtszinten). A kötőszöveti rostokban is javul az oxigén szint, és ezzel hatékonyabbá válik a rugalmasságért felelős anyagok termelése. Így lesz feszesebb a bőr.

A rendszeres vibrációs tréning fokozza a sejtek közötti térben lerakódott salakanyagok kiürítését. A rezgések egy mély és pihentető masszázshoz hasonlíthatók. Alaposan megmozgatják a szöveteket, ezáltal kiküszöbölik a letapadásokat és lágyabbá teszik őket.

A vibrációs tréning fokozza a kalóriaégetést, növeli az alapanyagcserét, azaz a nyugalmi állapotban szükséges kalóriaigényt.

A növekedési hormon nagyobb jelenléte (GH) miatt magasabb lesz a szervezet energia-, és zsírfogyasztása. Ez is fontos a fogyasztó, cellulitcsökkentő hatáshoz.

A masszírozó hatás és a fokozottabb vérkeringés szintén segít leküzdeni a narancsbőrt.

Segíti a dolgot, ha ügyelsz a bőséges folyadékbevitelre (vizet vagy izotóniás italt fogyassz és kerüld a cukrozott löttyöket!)

A vibrációs tréner erősíti a kollagén réteget

A kollagén réteg természetes fehérjékből áll. Fehér rostokból felépülve támasztja a kötőszövetet. Biztosítja a szövetek és a szervek elasztikusságát (rugalmasságát). Gyakorlatilag az egész szervezetedben megtalálható: bőröd 75%-a kollagén, de található belőle az ereidben, ízületeidben, a csontjaidban, a porcokban, és minden belső szerveidben is.

Egy gyakori kérdés, amit a vibrációs trénerrel használók rendszeresen feltesznek:

Mitől viszket a bőröm használat közben és után?

A már említett mikrocirkuláció fokozódás és vérkeringés fokozódás miatt. A viszketés teljesen ártalmatlan, azt jelzi, hogy fokozódnak az anyagcsere folyamatok és több tápanyag jut a kollagén rostoknak.

Ha pedig már nem viszket a bőr, az csak azt jelzi, hogy a kis kapilláris, bőr alatti erek nyitva maradtak. Tulajdonképpen ez a cél!

Ha szeretnél megszabadulni a narancsbőrtől és feszes testtónusra vágysz, használj vibrációs trénerrel és nem fogsz csalódni!

Persze egy-két edzéstől nem lesz semmi változás, mint ahogy a narancsbőr is hosszú idő alatt keletkezett, így az eltüntetése sem megy egyik napról a másikra. Kitartással azonban sikerülni fog!

Nem elég, ha csak úgy felállsz a gépre! Végezz egyszerű gyakorlatokat. A képen néhány narancsbőr-csökkentő gyakorlatot látsz. További gyakorlatokhoz kérd ki személyi edző, fitness edző tanácsát!

A tartalom Dr. Zátrok Zsolt szellemi és jogi tulajdona, ami a következő oldalról lett idézve: <https://elethosszig.hu/narancsbor-es-vibracios-trener/>

Dr. Zátrok Zsoltról és munkásságáról

Küldetés

Az orvostechológia rendkívül gyors ütemben fejlődik, változik. Ezzel együtt bővülnek a megelőzés és betegségkezelés lehetőségek is.

Hazánkban az ezzel kapcsolatos ismeretek nem vagy alig jutnak el az orvosokhoz és a betegekhez – blogommal ezt szeretném pótolni.

Mondhatod persze, hogy egy csomó “betegtájékoztató oldal” létezik, minek még egy!?

Nézd meg alaposabban ez egészségügyi tájékoztató oldalakat! Szinte orvosi tankönyvi alaposágú betegségismertetőket találsz, megismerheted egy-egy kórkép minden lehetséges okát, szövődményét, továbbá a gyógyszeres vagy a műtéti kezelés módjait.

De a betegségek kezelése nem merül ki abban, hogy “befalsz” néhány gyógyszert! Mégsem találsz semmit ezen felül. Például arról, hogy Te magad mit tehetsz otthon? Vagy bemutatják-e a gyógyulást támogató otthoni orvostechológiai eszközöket, módszereket.

Sajnos egyik oldal sem foglalkozik ezekkel, még az említés szintjén sem.

Nem véletlen, hogy a fogalmad sincs arról, hogy van vagy lehet megoldás a problémádra. Ráadásul Te magad oldhatod meg!

Blogommal ezt a hiányt szeretném “befoltozni”. 25 éve foglalkozom orvoslással és az orvoslást segítő technológiai eszközök megismerésével. Évtizedek óta ez a munkám,

a hobbim, mely során szerzett ismereteimet, tapasztalataimat osztom meg itt annak érdekében, hogy segítsen a tünetekkel és betegségekkel szembeni küzdelmet.

Dr. Zátrok Zsolt weboldala: <https://elethosszig.hu>



Dr. Zátrok Zsolt

info@elethosszig.hu

+36 53 570014

Jogi nyilatkozat

A www.elethosszig.hu oldalon található írások, képek, ábrák és videók, továbbá a kapcsolódó megjegyzések nem orvosi tanácsok.

Bár Dr. Zátrok Zsolt orvosi végzettséggel és gyakorlattal rendelkezik, de nem az Te kezelőorvosod!

Dr. Zátrok nem rendelkezik sem távdiagnosztikai, sem az interneten át történő távgyógyító képességgel.

A blogon Dr. Zátrok által elmondottak a személyes meggyőződését tükrözik, de nem helyettesítik az orvosi kivizsgálást és a diagnózis felállítását! A diagnózis nélkül, önkényesen alkalmazott kezelések ronthatják az állapotod!

Az elhangzottakra alapozott öndiagnózis, önterápia következményeiért Dr. Zátrok nem vállal felelősséget!

Ezt a blogot Dr. Zátrok Zsolt azért készíti, bővíti, hogy segítse az orvostechnológiai eszközök megismerését, az eszközök rendeltetésszerű használatának elsajátítását és a kezelések megfelelő végrehajtását.

Arról, hogy az adott módszer, technika alkalmazható-e a Te esetében, kérd
kezelőorvosod vagy fizioterapeutád tanácsát!