

Tudod-e, hogy kinek és miért jó a vibrációs tréning? Megannyi hit és tévhit kering a vibrációs tréningekkel kapcsolatban. Nézzük át azokat a kérdéseket, melyekkel érdemes tisztában lenned, ha meg szeretnéd tapasztalni a vibráció áldásos hatását.

Érdekesnek tartom megemlíteni, hogy az egyes fórumokon zömében dicsérő szavakat kap a vibrotréning, azaz a hozzászólók nagy része maximálisan elégedett az eszközzel.

Biztos, hogy fogok fogyni, ha ráállok a vibrációs trénerre?

Ha csak ráállsz, akkor valószínűleg csak keveset fogsz leadni. A fogyáshoz gyakorlatokat is kell, hogy végezz.

A vibrációs tréner sportolók erőfejlesztéséhez találták ki. Hatékonyan segíti az izomerő javítást, a fogyást és az áhított alak elérését.

De ahogy minden sporthoz, minden fogyáshoz türelem és rengeteg akaraterő szükségeltetik, úgy ehhez is. A hónapok, évek alatt felszedett kilóktól nem szabadulsz meg egyik napról a másikra.

Amennyiben a szervezeted hosszabb időn keresztül több kalóriát éget el, mint amennyit beviszel, akkor az elraktározott zsírokból kezd energiát felszabadítani. Ilyenkor fogysz.

Igen ám, de a tested nem lehet ám csak úgy becsapni. Alkalmazkodik az új helyzethez. Váratlanul elkezdett csökkentett kalóriabevitelt vészhelyzetként éli meg, és lelassítja az anyagcserét, optimalizálja a felhasználást, azaz kevesebbrel is beéri – így megáll a fogyás is. Nem túl kecsegtető, igaz?

A csodafogyókúrák varázsa egyébként is csak pár napig tart és azonnal elillan, ha a fogyni vágyó hűségesen visszatér korábbi életviteléhez és étrendjéhez. Sőt, mivel a csökkentett kalóriatartalmú étrend hatására az izomzat lecsökken, a normál étkezésre visszatérve a bevitt kalóriamennyiség már túl sok(k) lesz, így raktározni kezdi a szervezet, mégpedig zsír formájában.

A vibrációs tréning az izmok működésének azon sajátosságát aknázza ki, hogy a fokozott izomműködés mellett esély van a fogyásra. Azaz, a megszokott kalóriabevitel mellett is növeli a kalóriafelhasználást.

Nem érdemes tehát állandó fogyókúrákkal sanyargatni a szervezetet és a jójóeffektus mocsarába süppedni.

Jó hír: az izmok rendszeres dolgoztatása látszani fog az alakodon. Az edzés még a zsigerek közötti (hasüregi) zsír bontását is elősegíti.

Érdemes megfogadni: ne törekedj heti 0,5-1 kg-nál nagyobb mértékű fogyásra, mivel ezen túl már nem csak a zsír ég, hanem az izom is, ami egyáltalán nem egészséges.

A vibrációs tréning önmagát tekintve nem csodaszer, de az étkezés erejével párosítva nagyszerű eredmények érhetők el vele.

Keveslem a 10 percet, növelhetem az edzés időtartamát?

Amennyiben kezdő sportoló vagy, nagy túlsúllyal rendelkezel vagy műtétek utáni rehabilitáció céljából használnád a gépet, akkor legyél türelmes és csak fokozatosan növelj az időtartamot.

Hogy miért? Azért, mert a vibrációs tréning magasabb intenzitású, mint az azonos idejű hagyományos edzés. Erre mondják, hogy rövidebb idő elegendő a vibrációs edzésből (bár a rövidebb idő alatt nem fogsz annyi kalóriát égetni, mintha ténylegesen edzőteremben edzenél). Ha induláskor túlerőlteted magad, az könnyen kedved szegheti a további edzésektől.

Kezdd a tréninget rövid (kb 10 perces) idővel és 1-2 naponta emeld 1 perccel. Mire így 30 percig jutsz, már nyugodtan edzhetsz.

Ha valami miatt szív-, és tüdőképző testmozgás javasolt a számodra, a vibrációs tréning neked való, szeretni fogod.

Hányszor kell edzésre mennem ahhoz, hogy látszódjon is rajtam?

Ez teljesen egyénfüggő, hiszen egyénenként más a foglalkozásunk, más menüt ebédelünk, stb. Általánosságban elmondható, hogy nagyjából 15-20 alkalom után válik érezhetővé a test feszességének javulása. Látható változás, fogyás, izmok növekedése csak 2-3 hónap után, kitartó edzéssel érhető el. Az elért eredményt csak úgy tarthatod meg, ha folytatod az edzést. Ha leállsz, 10-14 nap alatt elvesz a néhány hónapos edzés eredménye.

Az elégetett kalóriák számát a gyakorlatok típusa, intenzitása, az edzés és a pihenőidő hossza határozza meg.

A leggyorsabb változás akkor érhető el, ha az edzések mellett odafigyelsz a napi bevitt kalóriamennyiség optimális összetételére (fehérje-szénhidrát-zsír).

Tipp: ha fogyni szeretnél, heti legalább 3-4 alkalommal edzz, ha csak meg szeretnéd őrizni az alakod, elegendő heti 2-3 edzés.

Jó hír: ha elég intenzíven edzel, nemcsak az izmaid lesznek szép formásak, hanem a bőröd is feszesebb és tónusosabb lesz.

Ez az igazság: olyan, hogy helyi zsírégetés, nem létezik. Hiába szeretnénk csak a hasunkról fogyni, az egész testünkről fogunk, és általában azokról a kényes helyekről legutoljára, ahová legelőször rakódik a fölösleg.

Epekövem van, alkalmazható a vibrációs tréning?

Sajnos nem, és a következő megbetegedések esetében sem: friss törés, hólyagkő, epilepszia, protézisek, frissen beültetett fém implantátumok esetén, magas vérnyomás, daganatos megbetegedés, vesekő, trombózis, gyulladás esetén, valamint szívritmuszavar, pánikbetegség, cukorbetegség, ízületi gyulladás, szívbillentyűhiba esetén.

Fog fájni tőle a hátam?

Mivel a vibráció harmonikus, azaz kiszámítható, nem fog hátfájást okozni. Ez a vibráció nem hasonlítható össze például a kamionsofőrök által elszenvedett úgynevezett foglalkozási rezgéssel.

Retinaleválást és halláskárosodást okoz

Te valóban elhiszed ezt? Ahogy már említettem, a vibráció teljesen harmonikus, és nem teszi tönkre a testedet.

Gerincsérvem van, használhatom a gépet?

Természetesen, azonban beszélj meg orvosoddal, edződdel, melyek azok a gyakorlatok, mozdulatok amelyek ellenjavallottak a számodra.

Úgy hallottam, károsítja a kötőszöveteimet és a csontjaimat. Igaz ez?

A vibrációs trénerek hatása tudományosan alátámasztott. Olyan orvostechnikai berendezésekről beszélünk, melyek nemhogy károsítanak a csontszövetet, és a kötőszövetet, inkább növelik a csontsűrűséget, és segítik a kötőszöveti stimulációt.

Terhesség után mikor kezdhetem el a használatát?

Csakúgy, mint más edzés esetében, szülés után hat héttel állhatsz fel a vibrációs trénerre.

Idős vagyok én már ehhez!

Tanulmányok eredményei alapján kijelenthető, hogy a vibrációs tréning idősebb életkorban is fokozza az erőnövekedést, valamint javítja az egyensúlyi érzetet és a stabilitást. Maximálisan biztonságos és hatékony edzésmódszer az idősebb korosztály számára is.

A gépen lévő kapaszkodók segítségével biztosítható a stabil testtartás, és a gépre való fellépés is csupán egyetlen lépcsőfoknyi mozdulatot jelent. Elesni edzés közben szinte lehetetlen, ráadásul fantasztikusan kezelhető vele a csonttritkulás és az ízületi gyulladás is. Súlyos panaszok esetén kerülni kell az intenzív gyakorlatokat.

Edzhetek-e este?

Igen, de készülj fel rá, hogy fel fogsz pörögni tőle, és nem biztos, hogy könnyen el tudsz aludni egy edzés után.

Edzhetek-e menstruáció alatt?

Az első pár napban ajánlott az edzésmentesség, mivel a vibráció fokozza a vérbőséget. Azonban ennek ellenére próbáld ki! Lehet, hogy a vibrációs tréneren végzett kíméletes edzőmunka segít ellazítani a méhizomzatot és csökkenti a panaszaid.

A vibrációs trénerrel végzett masszázsgyakorlatoknak van bármilyen értelme?

Igen, hiszen ezek a gyakorlatok fokozzák a vérkeringést, a nyirokáramlást, és megerősíti a kollagéneket. Mindennek köszönhetően könnyebben megszabadulhatsz a salakanyagoktól, és a narancsbőrtől.

Rehabilitációs központok, élsportolók használják eredményesen és örömmel. A vibráció erejét kiaknázó edzés jó hatással van az egész szervezetre, nyugtat, lazít, felfrissít, csökkenti a fájdalmat, serkenti a vérkeringést, és erősíti az izmokat.

Remek kiegészítő edzés lehet, és hozzájárul a vágyott testalkat eléréséhez.

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

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 alaposságú 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 orvostechnológiai 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 esetedben, kérd kezelőorvosod vagy fizioterapeutád tanácsát!