

Z VIBRACIJAMI nad kilograme

Veste, kako ohranjajo telesno kondicijo Madonna, Claudia Schiffer, Julia Roberts, monaški knez Albert II. in Sean Penn? Prav vsi stavijo na tako imenovano vibracijsko vadbo, ki je učinkovita tudi pri hujšanju, učvrstitvi kože in odpravi celulita! Dokazano je celo, da je z njo mogoče v samo 10 minutah doseči tako dobre rezultate kot v eni uri klasičnega treninga.

Tekst: MATEJA BEVK



Najnovější
shujševalni
trend

■ Vibracije iz veselja

»Pozitivni učinki vibracij na človeško telo so znani že vrsto let. Tako so nekoč zdravniki pacientom, ki so trpeli zaradi ledvičnih kamnov ali kroničnih bolečin, predpisovali vožnjo po makadamski cesti,« pripoveduje Barbara Humar Gerbec, poznavalka vibracijske vadbe in direktorica salonov za preoblikovanje telesa LineaSnella.

Strokovni začetki vibracijske vadbe pa segajo v obdobje razvoja sovjetskega vesoljskega programa, ko so ruski znanstveniki odkrili, da lahko z njo astronauti izboljšajo svojo kostno gostoto in si okrepijo mišice ter tako dlje preživijo v vesolju. Z vibracijsko vadbo je ruskim kozmonavtom v letih 1994/1995 uspelo, da so v vesolju neprekinjeno preživeli več kot 420 dni, kar dotlej ni uspelo še nikomur.

■ Za vsakogar

Vibracijska vadba je kombinacija telesne vadbe in vibracij. Primerna je praktično za vsakogar, ne glede na starost, psihično in nevrološko stanje, tudi za tiste, ki se zaradi različnih razlogov ne morejo posluževati klasične vadbe.

»Z njo je mogoče krepiti celotno telo, saj učinkuje na vse mišične skupine in jih enakomerno stimulira. Dokazano je, da je mogoče v samo 10 minutah vibracijske vadbe doseči tako dobre rezultate kot v uri klasičnega treninga,« pravi Humar Gerbeceva.

■ Vadba za vsa mišična vlakna

Vibracijska vadba je povzročila pravo revolucijo v športu, medicini in kozmetiki ter se je v hipu razširila po vsem svetu, zlasti po salonih za preoblikovanje telesa in fitnessih. In kako poteka?

»Osnova je vibrirajoča plošča, na kateri udeleženec stoji ali izvaja različne preproste vaje, kar omogoča učinkovito stimulacijo skeleta, mišic, žilnega sistema, živčnega sistema in preostalih celic organizma tako, da pospeši njihov razvoj in obnovo. Med vibracijsko vadbo delajo skoraj vsa (95-97%) mišična vlakna tiste mišične skupine, ki jo treniramo,« opisuje Humar Gerbeceva.

Učinki vibracijske vadbe so dokazani in so poleg z izboljša-



njem mišične moči, telesne koordinacije, zmanjšanjem stresa in boljše gibljivostjo povezani z izgorevanjem maščob in anticelulitnim učinkom.

- Vibracije pospešijo presnovo, kar poveča porabo kalorij, ter vplivajo na limfno drenažo in pretok krvi, kar povzroči obnavljanje celic in hitrejšo odvajanje odpadnih snovi iz telesa.
- Povečajo porabo energije, zaradi česar se zmanjšujeta maščobno tkivo in obseg telesa.
- Razrahljajo celulično tkivo in maščobne celice ter izboljšajo prožnost tkiva.
- Povzročijo sproščanje hormonov, ki razgrajujejo maščobe.
- Omogočijo takojšnje zmanjšanje telesne teže.

■ Brez stranskih učinkov

»Dokazano je, da osebe, ki se poslužujejo vibracijske vadbe 10 minut trikrat na teden, izgubljajo znatno več maščobe kot tiste, ki se poslužujejo aerobnih aktivnosti 60 minut trikrat na teden,« še zagotavlja Humar Gerbeceva in hkrati opozarja, da se



je vibracijski vadbi ob nekaterih bolezenskih stanjih vendarle bolje izogniti. Odsvetujejo jo denimo ob kardiovaskularnih težavah, uporabi srčnega spodbujevalnika, v nosečnosti, po nedavnem operativnem posegu, ob kolčnih, kolenskih in ramenskih implantantih, pri epilepsiji, težji obliki sladkorne bolezni in še pri nekaterih drugih težavah. Pred začetkom vibracijske vadbe se je zato najbolje posvetovati z zdravnikom.

Linea Snella®

Metoda dela Linee Snella®, ki združuje učinke telesne temperature 37°C, vadbe za natančno določene dele telesa, kisikoterapije in infrardečih žarkov, velja danes za eno **najučinkovitejših metod oblikovanja telesa na svetu.**

V salonih Linea Snella® Slovenija je v letu 2006 kar 98,7% rednih obiskovalcev ne le doseglo, ampak presegló dogovorjeni rezultat!

Zadnji svetovni hit v salonih LS® v letu 2007 pa je vibracijska vadba.

V naših salonih vam nudimo brezplačno testiranje in pisno jamstvo za uspeh.

MENI JE USPELO!

Z Lineo Snello sem v osmih tednih izgubila 8 kg in 2 konfekcijski številki
Tanja, 36 let



Pokličite nas na modro številko 080 15 88 in se naročite na prvi, brezplačni pregled. Skupaj bomo ugotovili, kako vam lahko pomagamo.

Salone Linea Snella najdete v Ljubljani, Celju, Novi Gorici in v Dolenjskih toplicah.
www.lineasnella.si

Oglasno sporočilo



Nagradna igra Gorenja Samozavestno na tehtnico

Če ste se odločile za dieto pred poletjem, seveda ne morete do zastavljenega cilja brez dobre osebne tehtnice. Pri izgubljanju kilogramov je namreč priporočljivo redno spremljanje telesne teže, in čeprav je to (vsaj na začetku) zelo mučno in stresno, je dobra pomočnica vredna zlata. Prav takšna je Gorenjeva najnovjša elektronska osebna tehtnica, ki poleg teže prikaže vrednost telesnih tekočin in maščob.

S sodobnimi funkcijami, zunanjimi tipali in senzorsko tehnologijo tehtnica ne meri le telesne teže, temveč analizira odstotne deleže telesne tekočine in maščobe. Opremljena je celo s prenosnim zaslonom LCD, ki ga lahko preprosto nastavimo v višino oči in spremljamo vse podatke o izmerjeni teži ter trenutni vrednosti telesnih tekočin in maščob. Ker je tudi na videz tehtnica oblikovana po najnovjših oblikovalskih trendih, je pravi okras kopalnice. Uporabljajo jo lahko vsi družinski člani, saj si zapomni nastavitve za 12 ljudi!

Novo tehtnico iz Gorenja bo preskusilo pet srečnih izžrebank Vitke Anje. Odgovorite pravilno na nagradno vprašanje, izpolnite kupon in ga pošljite na naslov Vitka Anja, Dunajska 5, 1509 Ljubljana, najpozneje do ponedeljka, 2. julija 2007. Izžrebanke bodo objavljene v redni Anji, ki izide v petek, 6. julija 2007.

NAGRADNO VPRAŠANJE:
KAJ VSE VAM IZMERE NOVA GORENJEVA OSEBNA TEHTNICA?

VITKA Kupon - GORENJE

Odgovor: _____

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Pošta: _____

Vse izžrebanke prosimo, naj nam svoje davčne številke pošljejo v zaprti kuverti. Če nagradenec svoje davčne številke ne pošlje, to pomeni, da se nagradi odpoveduje.