



VPLIVI VIBRACIJSKE VADBE NA ORGANIZEM IN URAVNAVANJE TELESNE TEŽE

Pozitivni učinki vibracij na človeško telo so znani že vrsto let. Tako so nekoč zdravniki svojim pacientom, ki so trpeli zaradi ledvičnih kamnov ali kroničnih bolečin, predpisovali vožnjo po makedamski cesti in beležili občutno olajšanje simptomov. V današnjem času pozitivne učinke vibracijske vadbe vsakodnevno uspešno izkoriščajo številne univerze, športna moštva, zdravstvene institucije, fitness centri in saloni za oblikovanje telesa. Tudi slavne osebnosti, na primer Madonna, javno priznavajo, da za vzdrževanje fizične kondicije in izgleda prisegajo prav na uporabo te vrste vadbe.

Ko slišimo za pozitivne učinke vibracijske vadbe, nas navadno prevzame navdušenje nad novo, inovativno obliko vadbe in misel, da je čas, da končno tudi sami naredimo nekaj zase. Hkrati z navdušenjem pa se nam običajno zastavijo tudi številna vprašanja, kot so:

- Kaj vibracijska vadba pravzaprav je?
- Kako je nastala?
- Kako deluje?
- Kakšni so njeni dokazani pozitivni učinki na organizem?

V tokratni **temi meseca** odgovarjamo na ta in številna druga vprašanja.



KAJ JE VIBRACIJSKA VADBA?



Vibracijska vadba je kombinacija **telesne vadbe** in **vibracij**, ki se uporablja pri zdravljenju in preprečevanju številnih obolenj in težav, učinkovita pa je tudi pri **hujšanju**, **izboljšanju tonusa kože** in **odpravi celulita**. Kot taka predstavlja pravo revolucijo v športu, medicini in kozmetiki, zato je priljubljena in razširjena po celem svetu.

Vadba s pomočjo vibracijske tehnologije je primerna praktično za **vsakogar**, ne glede na starost, psihično in nevrološko stanje in je tako primerna tudi za tiste, ki se zaradi različnih razlogov ne morejo posluževati **klasičnih oblik vadbe**. Kot samostojna vadba ali kot sestavni del in dopolnilo klasične vadbe za moč in kardiovaskularne vadbe daje **primerljive rezultate** v **precej krajšem času** kot klasične oblike vadbe. Z njo je mogoče krepiti **celotno telo**, saj deluje na vse mišične skupine in jih enakomerno stimulira. Dokazano je, da je mogoče v samo **10-ih minutah** vibracijske vadbe doseči tako dobre rezultate kot pri **uri klasičnega treninga**.

KAKO JE VIBRACIJSKA VADBA NASTALA?

Začetki vibracijske vadbe segajo v čas razvoja **sovjetskega vesoljskega programa**, ko so ruski znanstveniki odkrili, da kozmonavti, ki v vesolju preživijo daljše obdobje v breztežnostnem stanju, trpijo za občutno izgubo kostne gostote in oslabelostjo mišičnega tkiva. Ruski raziskovalci so s poskusi ugotovili, da lahko z uporabo vibracijske vadbe ne samo zmanjšajo izgube, temveč celo **izboljšajo kostno gostoto** in **okrepijo mišice**.

S pomočjo uporabe vibracijske vadbe je ruskim kozmonavtom uspelo, da so v letih 1994/1995 v vesolju neprekinjeno preživeli več kot **420 dni**, kar dotedaj ni uspelo še nikomur. V istem obdobju so se bili ameriški kozmonavti, brez uporabe vibracijske vadbe, prisiljeni vrniti na Zemljo po samo **120 dneh** zaradi posledic velike degeneracije kosti in mišic. Po padcu železnega zidu se je tehnologija vibracijske vadbe razširila tudi v druge države. Dandanes **NASA** uspešno uporablja vibracijsko vadbo kot del **rednih priprav** na vesoljske polete.

KAKO VIBRACIJSKA VADBA DELUJE?

Vsaka oblika vadbe povzroči, da se telo utruji, počitek po vadbi pa telesu omogoči, da se ponovno obnovi. Med ponavljanjem teh dveh faz se telo prilagodi na določeno stopnjo napora, posledica tega pa je povečanje fizične kondicije organizma. Ta proces v podobni obliki poteka tudi med uporabo vibracijske vadbe, vendar so, v primerjavi s klasičnimi oblikami vadbe, doseženi primerljivi učinki v precej krajšem času.



Vibracijska vadba poteka na **vibrajoči plošči**, na kateri udeleženec stoji ali izvaja različne enostavne vaje, kar omogoča učinkovito stimulacijo skeleta, mišic, žilnega sistema, živčnega sistema in ostalih celic organizma na način, ki pospeši njihov razvoj in obnovo. Med vibracijsko vadbo se tako aktivirajo skoraj **vsa (95-97%) mišična vlakna** tiste mišične skupine, ki jo vadimo.

In bolj strokovno?

Sončno vertikalno premikanje plošče stimulira naravni raztezni učinek telesa, ki povzroči, da se mišice instinktivno raztezajo in krčijo. Oba procesa se ponovita približno 30 do 50 krat na sekundo (30 Hz-50 Hz). To gibanje povzroči mehanska nihanja s povprečno dolžino kroga 40 milisekund, kar ponazarja

čas, potreben za sproženje naravnega monosinaptičnega razteznega refleksa v določeni mišici preko mišičnih vlaken med vertikalnim premikanje gor in dol. Nevromišični sistem se na to stimulacijo odzove z verigo hitrih mišičnih krčenj, kar povzroči **vibriranje celotnega telesa**.

KAKŠNI SO DOKAZANI UČINKI VIBRACIJSKE VADBE NA ORGANIZEM?

- **Izboljša mišično moč:** stimulira hitro krčljive mišice in s tem poveča njihovo jakost, vzdržljivost, prožnost in splošno gibljivost telesa.
- **Pospeši izgorevanje maščob:** vibracije pospešijo metabolizem, kar poveča porabo kalorij. V kombinaciji z limfno drenažo in povečano cirkulacijo, ki ju prav tako povzročajo vibracije, pride do učinkovitega zmanjšanja maščobnega deleža v telesu.
- **Deluje anticelulitno:** vpliva na limfno drenažo in pretok krvi, na kolagen in izločanje ravnega hormona ter tako pomaga zmanjšati celulit. Vezivno tkivo se okrepi, koža pa postane bolj gladka in mehka.
- **Poveča kostno gostoto:** z vibracijsko vadbo se kostna gostota poveča za 10-30%, zato se zelo priporoča osebam, ki trpijo za osteoporozo, uporablja pa se tudi kot učinkovito preventivno sredstvo v boju proti nastanku osteoporoze.
- **Izboljša gibljivost:** poveča se raztegljivost tkiv in s tem obseg gibov.
- **Zmanjšuje stres:** z zmanjšanjem nivoja kortizola vibracijska vadba zmanjšuje vpliv stresa na telo. Hkrati z vibracijami masira mišice in je zato odlična za relaksacijo.
- **Omogoča regeneracijo:** možgani na vibracijski trening odreagirajo s povečanjem pretoka krvi in s tem ustvarijo dotok kisika do vseh mišic v telesu. Sočasno se poveča nivo ravnega hormona, ki je ključ za regeneracijo poškodovanih ali utrujenih telesnih tkiv.
- **Izboljša razpoloženje:** pri vibracijski vadbi se poviša nivo testosterona, živčnih prenašalcev in endorfinov, ki pozitivno vplivajo na razpoloženje in zmanjšajo občutek bolečine. Prav tako se poveča izločanje serotonina (hormona sreče). Vadba povzroča tudi mentalno stimulacijo in izboljšanje osnovnih funkcij

- možganov, posledica česar je tudi boljša koncentracija.
- **Izboljša koordinacijo:** simultano stimulira vse receptorje v telesu in tako izboljšuje koordinacijo. Razvijata in izboljšujeta se odzivnost in občutek za ravnotežje.
 - **Pospeši cirkulacijo:** mišice delujejo kot črpalka, ki požene kri tudi v najmanjše krvne žilice in to do 50 krat na sekundo, kar omogoča zelo hitro dovajanje hranilnih snovi do celic in odvajanje odpadnih snovi in strupov iz celic.
 - **Blaži bolečine:** zaradi izboljšanja cirkulacije in dodatne stimulacije živčnih končičev se zmanjša tudi bolečina.
 - **Povzroča izločanje hormonov:** pomaga cirkularnemu sistemu pri dostavljanju nujno potrebnih hranil in hormonov skozi telo.
 - **Izboljša fizično vzdržljivost in poveča energijo**

KAKŠEN JE VPLIV VIBRACIJSKE VADBE NA TELESNO TEŽO, TONUS KOŽE IN CELULIT?



Vibracijska vadba pomaga pri uravnavanju telesne teže, izboljšanju tonusa kože in odpravo celulita na več načinov:

- poveča hitrost metabolizma, ki hitreje porablja kalorije,
- poveča krvno cirkulacijo in limfno drenažo, kar povzroči obnavljanje celic in hitrejše odvajanje odpadnih snovi iz telesa,
- poveča porabo energije, zaradi česar pride do zmanjševanja maščobnega tkiva in posledično obsega telesa,
- razrahlja celulitično tkivo, razrahlja maščobne celice in izboljša elastičnost tkiva,
- povzroči sproščanje hormonov, ki vplivajo na maščobni delež ter ga zmanjšajo
- ter povzroči takojšnjo porabo telesne teže.

Dokazano je, da osebe, ki se poslužujejo vibracijske vadbe **10 minut, tri krat tedensko**, izgubljajo **znatno več maščobe** kot tiste, ki se poslužujejo aerobnih aktivnosti **60 minut, tri krat tedensko**. Poleg tega vibracijska vadba omogoča **progressivno hujšanje**, ki prihrani tudi do **85%** potrebnega časa in napora v primerjavi s klasično vadbo.

KAJ PA KONTRADIKCIJE?

Za osebe, ki trpijo za katero od spodnjih težav, je priporočljivo, da se pred začetkom vibracijske vadbe posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom.

Takšne težave so:

- resne kardiovaskularne težave,
- uporaba srčnega spodbujevalnika,
- nosečnost,
- nedaven operativni poseg,
- kolčni, kolenči ali ramenski implantati,
- epilepsija,
- težja oblika sladkorne bolezni,
- akutna kila,
- nedavne infekcije,
- tumorji,
- nedavno vstavljeni metalni implantati,
- migrene
- in težave s hrbtenico.

KAKŠNI SO UČINKI VIBRACIJSKE VADBE V KOMBINACIJI Z METODO LINEA SNELLA®?

V salonih Linea Snella poteka vibracijska vadba na napravi **POWER TRAINER PRO**. Izjava se lahko samostojno ali pa v kombinaciji z **vadbo po metodi Linea Snella®**. Na ta način zagotavljamo doseganje **najboljših rezultatov** - tako pri hujšanju, kot pri oblikovanju telesa in odpravljanju celulita!

Več informacij o poteku **programov vibracijske vadbe** lahko dobite:

- na **brezplačni številki 080 15 88**,
- osebno v naših salonih,
- ali pa na spletni strani **www.lineasnella.si**.

