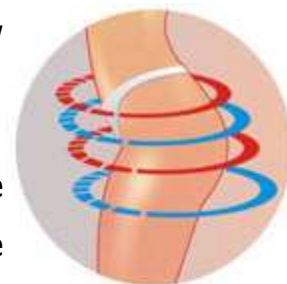


## VACU WELL

### Idea terapii podciśnieniem

Terapia z zastosowaniem podciśnienia jest znana w medycynie naturalnej od ponad 5 tysięcy lat i do dzisiaj stosowana w medycynie chińskiej.

Podstawowym efektem terapii podciśnieniem jest podwyższone ukrwienie skóry i podskórnych warstw tkanki łącznej co powoduje przyspieszenie procesów przemiany materii i aktywację mechanizmów samoregulacji organizmu. Podwyższone ukrwienie spowodowane jest efektem ssącym na skórze co powoduje wciąganie do zewnętrznych warstw skóry płynów ustrojowych z głębiej położonych tkanek.



Przyspieszona przemiana materii jest wynikiem podwyższonego ukrwienia. Krew jest środkiem transportu dla substancji odżywczych i tlenu. Więcej substancji odżywczych i tlenu w tkance oznacza podwyższenie spalania i aktywności komórek. Podwyższona aktywność procesów wewnątrzkomórkowych umożliwia odtransportowanie szkodliwych produktów przemiany materii i zalegających cząstek tłuszczu.

### Spalanie tkanki tłuszczowej

W zależności od stopnia intensywności pracy mięśni następuje wprost proporcjonalne ilościowo spalanie fosforanu kreatyny, glukozy lub tłuszczu. Spalanie tłuszczu, a dokładnie wolnych kwasów tłuszczowych, następuje przy wysiłku jednostajnym z równomiernym dopływem tlenu - w procesie spalania tłuszczu potrzeba dwa razy więcej tlenu niż przy spalaniu węglowodanów. Warunkiem prawidłowego przebiegu reakcji jest odpowiednio długotrwały wysiłek - co najmniej 20 minut przy 50% obciążeniu serca.

**skuteczne zwalczanie  
cellulitu i utrata wagi  
do 12 kg!**

Podstawowe przyczyny powstawania cellulitu to:

- zaburzenie krążenia wywołane niedotlenieniem z braku aktywności ruchowej na świeżym powietrzu i niedostatecznej aktywności mięśni
- niewłaściwego sposobu odżywiania
- zaburzenia układu nerwowego - przede wszystkim stres i depresja
- uwarunkowania genetyczne

Obserwujemy coraz częstsze przypadki występowania u kobiet cellulitu, zwłaszcza w społeczeństwach o wysokim standardzie cywilizacyjnym, spowodowane przede wszystkim trzema pierwszymi czynnikami. Cellulit pojawia się najczęściej w miejscach gdzie podskórna tkanka tłuszczowa jest grubsza, a więc uda, pośladki, biodra, brzuch, rzadziej ramiona. Zwalczanie cellulitu nie jest łatwe, ważne aby rozpocząć je wcześnie, w początkowym stadium rozwoju.

Zupełnie nowa metoda zwalczania tej dolegliwości przy pomocy urządzenia VACU WELL jest obecnie najbardziej skuteczna i daje pewność całkowitego sukcesu, pod warunkiem **poddania się odpowiedniej ilości zabiegów**, zależnie od stopnia zaawansowania cellulitu.

### **Co to jest VACU WELL?**

Osoba poddawana zabiegowi w urządzeniu VACU WELL pracuje jak na „rowerze” znajdującym się w sferycznej kapsule. Na wysokości pasa kapsuła zostaje szczelnie zamknięta przy pomocy pasa uszczelniającego. W czasie treningu w kapsule zostaje wytworzone podciśnienie przy pomocy pompy próżniowej, co wywołuje silne ukrwienie dolnych części ciała wraz ze skórą - efekt podobny jak przy stawianiu baniek.

Naturalnym następstwem wzmożonego ukrwienia jest przyspieszona przemiana materii, a więc aktywacja wydzielania wolnych kwasów tłuszczowych. Jednocześnie następuje przyspieszona regeneracja obszarów tkanek uszkodzonych z powodu niedokrwienia wywołanego złym krążeniem. Następuje także aktywacja układu limfatycznego.

*redukcja średnio  
od 8 do 20cm  
obwodu ciała*

Stosowanie metody VACU WELL likwiduje podstawowe przyczyny powstawania cellulitu - źle ukrwionej i słabej skóry oraz podskórnej tkanki łącznej. Stosowanie podciśnienia jednocześnie z wysiłkiem fizycznym na „rowerku” powoduje przyspieszenie krążenia i utrzymanie go na odpowiednim poziomie (pompa mięśniowa) i jest gwarantem spalania uwolnionych kwasów tłuszczowych, ponieważ tłuszcz zostaje spalony tylko przez aktywną pracę mięśni.

W urządzeniu VACU WELL działaniu podciśnienia poddawana jest cała dolna część ciała od bioder w dół. W ten sposób nie następuje załamanie skóry, czy rozciąganie tkanki podskórnej i naczyń krwionośnych jak w tradycyjnych metodach i dlatego nie dochodzi do żadnych nienaturalnych obciążeń organizmu. Jest to obciążenie jakiemu może sprostać każdy dorosły człowiek zdolny do normalnego wysiłku fizycznego.

Stosowane podciśnienie w zabiegach VACU WELL jest całkowicie naturalne i przy prawidłowym zastosowaniu wolne od negatywnych skutków ubocznych. Wielkość stosowanego w urządzeniu podciśnienia odpowiada ciśnieniu atmosferycznemu na wysokości 2000-3000 m nad poziomem morza.



Trening w urządzeniu VACU WELL powoduje rzeczywiste spalanie od 20 do 50 gramów tłuszczu w czasie jednego zabiegu. Taki sposób spalania tłuszczu oznacza, 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 słabo ukrwione.

Pobieranie tłuszczu potrzebnego w procesie spalania w mięśniach jest niezależne od tego, które partie mięśni pracują, lecz od tego, które obszary skóry i tkanki podskórnej są lepiej ukrwione w danym momencie.

Sposób spalania tłuszczu przy pomocy VACU WELL ma dwie zasadnicze zalety w porównaniu z wysiłkiem fizycznym bez zastosowania podciśnienia:

- cząsteczki tłuszczu pobierane są dokładnie z okolic dotkniętych cellulitem - uda, pośladki, brzuch, a więc z miejsc gdzie wymuszono zwiększenie ukrwienia
- spalanie tłuszczu następuje przy wysiłku dużo mniejszym- jedynie przy 50% maksymalnego obciążenia serca - niż przy wysiłku fizycznym bez zastosowania podciśnienia

### **Nowoczesna metoda zwalczania tkanki tłuszczowej i cellulitu!**

- **Terapia na Vacu Well przynosi trwałe efekty!**
- **Utrata wagi do 12 kg**
- **Cellulit zanika u 80% użytkowników**
- **Redukcja średnio od 8 do 20 cm obwodu ciała**



Vacu Well to specjalistyczne urządzenie łączące zalety wysiłku fizycznego i działania podciśnienia. Urządzenia typu crosstrainer/steper umieszczone są w szczelnej kapsule sięgającej powyżej bioder.

## **Jak działa Vacu Well?**

W wyniku wykonywanego ruchu na „rowerku” i panującym w kapsule podciśnieniu dochodzi do polepszenia krążenia krwi w skórze i tkance podskórnej w miejscach, gdzie z natury kobiet odkładają się większe ilości tłuszczu: uda, pośladki, talia, brzuch.

Wiadomo, że tłuszcze są ważnym nośnikiem energii, potrzebnej do pracy mięśni szkieletowych. Substraty tłuszczowe, tzw. wolne kwasy tłuszczowe, pochodzące z tkanki tłuszczowej są dostarczane do mięśni z krwią.

Stąd więc, podczas ćwiczenia w Vacu Well dochodzi do podwyższonego wyzwalań substratów tłuszczowych (wolne kwasy tłuszczowe) z tkanki tłuszczowej oraz na skutek lepszego krążenia krwi, także do ich szybszego odtransportowania do tkanki mięśniowej, gdzie w wyniku procesów utleniania, zachodzących w mitochondriach, powstaje dwutlenek węgla i woda.

Panujące w Vacu Well podciśnienie powoduje również poprawę krążenia limfy, odpowiadającej za usuwanie nadmiernych płynów i zbędnych produktów przemiany materii. Efektem jest wygładzenia skóry, poprawa jej jędrności oraz szybka redukcja obwodu sfer problemowych: uda, biodra, talia, brzuch.

## **Efekty działania**

- poprawa cyrkulacji krwi i limfy
- wzrost przemiany materii
- szybsze spalanie tkanki tłuszczowej
- eliminacja cellulitu
- spadek wagi ciała
- korzystne samopoczucie i wzrost witalności
- poprawa sylwetki ciała

## **Jak ćwiczyć z wykorzystaniem urządzeń Vacu Well System**

- Zalecany cykl to 10-20-30 zabiegów. Ilość jest zależna od uwarunkowań genetycznych osoby ćwiczącej
- Czas trwania zbiegu - 30 minut z podziałem na 3 fazy
  - I. faza - pierwsze 3-4 minuty ustawiamy podciśnienie na kilka mbar. Organizm wykorzystuje ten czas do dostosowania się do nowego otoczenia

- II. faza - podnosimy podciśnienie i przez około 20-25 minut ćwiczymy na „rowerku” zachowując tempo aktywnego spaceru
- III. faza - wyciszenie organizmu, podciśnienie zmniejszamy na pozycję wyjściową i po paru minutach kończymy zabieg

## **UWAGI**

Podczas zabiegu należy:

- Pić systematycznie wodę - w czasie zabiegu organizm potrzebuje około 0,5 litra wody. Celem ćwiczeń nie jest odwodnienie organizmu, tylko dostarczenie mu niezbędnych bodźców, które efektywnie spalają tkankę tłuszczową.
- Utrzymywać tempo ćwiczeń tak aby puls osoby ćwiczącej wynosił w granicach 120-140 uderzeń na minutę

**Podczas zabiegu nie wolno ćwiczyć w obcisłych spodniach typu legginsy, które nie pozwalają na prawidłowe działanie układu limfatycznego.**

## **PRZECIWSKAZANIA:**

- Choroby serca
- Cukrzyca
- Epilepsja
- Cięża
- Choroby krążenia

### **Zaleca się:**

- Przestrzeganie diety beztłuszczowej (unikanie potraw zawierających duże ilości tłuszczu)
- Dzienna ilość płynów 3-4 litry

**Zaleca się po podstawowej serii zabiegów (10-30 zabiegów) systematyczne ćwiczenia 1-2 razy w tygodniu dla podtrzymania efektów osiągniętych w czasie miesiąca systematycznych ćwiczeń**