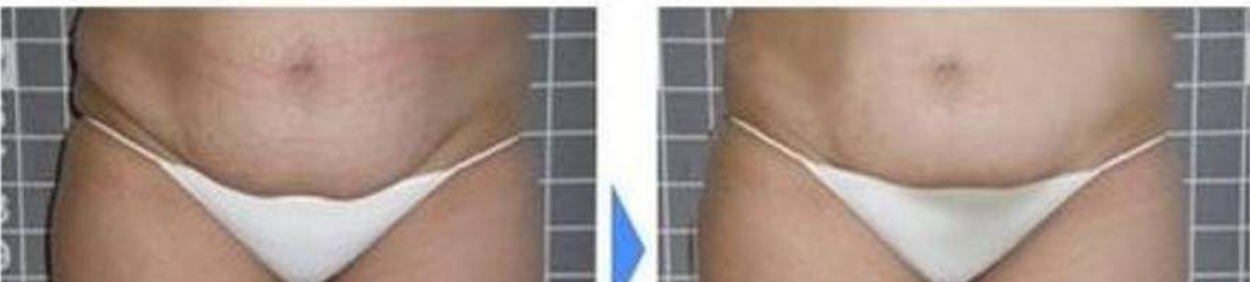


SOS dla sylwetki przed świętami? To trening EMS i nowoczesny laser Icoone

Izabela Mortas

16 GRUDNIA 2017 09:50

• 0



Modelowania i wysmuklanie **ciała** z pomocą nowoczesnego lasera Icoone jest znacznie szybsze. W połączeniu z **treningami** EMS osiągniemy w krótkim czasie świetne efekty. ©archiwum prywatne

Do świąt i Sylwestra pozostało już niewiele czasu. Wiele pań budzi się jednak w ostatniej chwili, głowiąc się, jak zrzucić kilka centymetrów w talii i biodrach, by lepiej zaprezentować się w przygotowanej na specjalne okazje kreacji. O zrzuceniu kilkunastu kilogramów nie może być już mowy, ale o kilku kilogramach już tak. Pomoże połączenie innowacyjnego treningu z nowoczesnymi **zabiegami** wyszczuplającymi. **Najpierw ćwiczenia z elektrodami**

Gdy czasu zostało już niewiele, musimy postawić na wysiłek fizyczny, który przyniesie możliwie jak najszybsze efekty. Dobrym rozwiązaniem będzie zatem trening EMS, czyli elektrostymulacja mięśni. Trening trwa zaledwie pół godziny i jest o 40 procent efektywniejszy od tradycyjnego.

Jak wygląda EMS? Najpierw ćwiczący jest ubierany w specjalny strój - kamizelkę i pas biodrowy, które muszą idealnie przylegać do ciała.

- Strój **wyposażony** jest w elektrody, które znajdują się na klatce piersiowej, brzuchu, kręgosłupie. Pas biodrowy stymuluje pracę pośladków. Opaski z elektrodami zlokalizowane są także na ramionach i udach, co pozwala aktywować mięśnie także tych partii ciała - wyjaśnia Damian Hajduk, trener w studiu BodyIcoone, mieszczącym się przy ulicy Solnej w Kielcach.

Kolejnym krokiem jest podłączenie ćwiczącego do maszyny i regulacja siły impulsu. Po dopasowaniu częstotliwości elektrod przeprowadzana jest 3-4 minutowa rozgrzewka. Trening właściwy trwa 20 minut, po czym przechodzimy do stretchingu. - W głównej fazie ćwiczenia mogą być naprawdę różnorodne, wszystko

zależy od preferencji, potrzeb i celów osoby ćwiczącej. Jeśli zależy nam na wyrobieniu kondycji i zrzuconiu kilogramów polecam głównie ćwiczenia interwałowe. Warto zaznaczyć, że w czasie treningu EMS pobudzamy mięśnie głębokie, których nie jesteśmy w stanie uaktywnić w tradycyjnym postępowaniu - mówi Damian Hajduk.

EMS ceniony jest przede wszystkim z uwagi na efektywność, dlatego będzie doskonałym rozwiązaniem, gdy zależy nam na szybkim pozbyciu się zbędnych **kilogramów**. - Wystarczy pół godziny dwa-trzy razy w tygodniu, by osiągnąć takie efekty, jak przy znacznie dłuższym tradycyjnym treningu 4-5 razy w tygodniu - podkreśla Damian Hajduk.

Po treningu wyszczuplający laser

Dopełnieniem treningów będą nowoczesne zabiegi najnowszej generacji laserem Icoone. Łącząc wysiłek fizyczny z działaniem wyspecjalizowanego urządzenia zdecydowanie szybciej wysmuklimy ciało i pozbedziemy się zbędnych kilogramów. Laser pomoże też pozbyć się cellulitu, wygładzić zmarszczki, usunąć drugi podbródek, czy wymodelować owal twarzy.

Jak działa Icoone? Urządzenie oferuje najnowszej generacji masaż podciśnieniowy - polega on na precyzyjnej pracy na tkance łącznej zmechanizowanymi, masującymi głowicami Robosolo lub Robotwins. Wyposażone są one w rolki posiadające mikrootwory tworzące multimikrostymulację. Dzięki temu laser działa precyzyjnie i dogłębnie na każdy milimetr skóry, co najważniejsze - bez rozciągania jej czy powodowania urazów. Warto zaznaczyć, że głowica Robotwins umożliwi równomierne masowanie trudno dostępnych obszarów.

System masażu ciała opiera się na 20-minutowej pracy na całym ciele oraz 10-minutowym masażu poszczególnych partii wybranych przez pacjenta. Optymalny czas trwania każdego zabiegu to od 40 do 60 minut. Wykonywany jest jedną lub dwoma głowicami w zależności od problemu. Icoone posiada aż 36 różnorodnych programów, dzięki którym można precyzyjnie dobrać i dostosować działanie do indywidualnych potrzeb i problemu pacjenta. - Istnieje możliwość doboru programu do walki z każdym rodzajem cellulitu - włóknistym, tłuszczowym i wodnym - przybliży Magdalena Fituch z salonu BodyIcoone w Kielcach.

Laser diodowy przenika w głąb tkanek, gdzie jest silnie absorbowany przez lipidy w komórkach tłuszczowych. - Rozkłada je w naturalny sposób do glicerolu i wolnych kwasów tłuszczowych, redukuje ich zawartość i ilość. Zmniejsza objawy cellulitu, oddziałuje na głęboko zlokalizowany tłuszcz, a także wpływa na przyspieszenie metabolizmu. Światło ledowe wpływa z kolei stymulująco na fibroblasty. Zwiększa produkcję kolagenu oraz elastyny, poprawia mikrokążenie krwi i też przyspiesza metabolizm. Ponadto usprawnia **pracę** układu limfatycznego, zmniejsza obrzęki oraz stany zapalne - wyjaśnia specjalistka z Bodyicoone.

Efekty są widoczne już po pierwszym zabiegu: zmniejsza się zwłóknienie tkanki, pobudzana jest produkcja lipolizy i kolagenu. Skóra regeneruje się, jest też bardziej jędrna i napięta.