

# Что такое Slendertone? Технологии сексуального тела

## Приведем мышцы в тонус с миостимулятором Slendertone.

Мускулатура человеческого тела нуждается в постоянных физических нагрузках. Движение – это жизнь, мышцы должны работать. Именно поэтому так важно ежедневно укреплять и развивать мышечный тонус.

Имеется огромное количество упражнений для поддержания хорошей физической формы. Всевозможные виды наклонов, приседаний, отжиманий, силовые и аэробные элементы направлены на развитие всех групп мышц человеческого тела.

Ежедневные тренировки увеличивают сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшают внешний вид, являются неотъемлемыми составляющими процесса сбрасывания веса.

Для каждой группы мышц существуют определенные силовые и аэробные упражнения. Традиционные упражнения поддерживают общее физическое состояние на уровне нормального, специальные – направлены на повышение выносливости, эластичности. В идеале необходимо научиться сочетать традиционные и специальные упражнения для достижения наилучшего результата.

На сайте компании Slendertone представлен шестинедельный курс тренировок с миостимулятором Slendertone. Посредством этого прибора вы сможете **корректировать проблемные участки тела, избавиться от целлюлита, улучшить цвет и поверхность кожи**, сделав ее ровной, упругой и гладкой.

В основу работы миостимуляторов положена способность мышц сокращаться под действием раздражителей. Природным производителем электрических импульсов выступают нервные клетки. В случае использования миостимулятора миллионы электрических импульсов, вырабатываемые прибором, проникают через слой эпидермиса, воздействуя на мышечную ткань и заставляя ее сокращаться. Фактически ваши мышцы подвергаются физической нагрузке, в то время как вы продолжаете

## Что такое Slendertone

Автор: admin

30.10.2012 13:11 -

---

заниматься своими делами. Интенсивность мышечных сокращений сопоставима с многочасовыми изнурительными тренировками в спортивном зале. **Мышечная сила**, в случае использования миостимулятора Slendertone, увеличивается до 50%. Для интенсивной работы мышцам необходима энергия, которая выделяется в процессе расходов жировых запасов. Таким образом, не только

**повышается мышечный тонус**

, но и

**уменьшается жировая прослойка**

между мышцами и кожным покровом.

**Электромиостимуляция**

способствует выведению холестерина и свободных жирных кислот из организма, а также улучшает обмен веществ, усиливая окислительные процессы.

## Возвращение к фитнесу. 9 месяцев спустя.

Беременная женщина прекрасна всегда, она словно светится изнутри, переживая одни из самых ярких моментов в жизни – ожидания появления на свет маленького дорогостоящего человечка.

Рождение ребенка – это величайшее и наиболее ожидаемое событие в семье. Безусловно, во время беременности трансформации женской фигуры избежать невозможно: появляется лишний вес, растяжки. Состояние общей вседозволенности в еде редко покидает женщину уже после того, как ребенок появился на свет. Да и времени на себя практически не остается. Откладывание «на потом» занятий по восстановлению собственной физической формы способствуют увеличению жировых отложений и постоянно растущего недовольства отражением в зеркале.

Slendertone, компания с мировым именем, уже много лет помогает женщинам добиваться идеального внешнего вида. Специалисты Slendertone предлагают новоявленным мамам воспользоваться их четырехшаговой программой по восстановлению фигуры после родов.

**Этап 1.** Правильное сбалансированное питание, соблюдение рекомендаций врача-диетолога.

**Этап 2.** Физиотерапевтические процедуры.

**Этап 3.** Умеренные физические нагрузки, йога.

**Этап 4.** Укрепление всех групп мышц живота посредством специального пояса Slendertone.

Рассмотрим каждый этап более подробно. Итак, правильное сбалансированное питание. Д-р Пьер Азам дает следующие рекомендации: «Период беременности для каждой

## Что такое Slendertone

Автор: admin

30.10.2012 13:11 -

---

женщины индивидуален. Едино одно: женский организм переживает в этот момент времени значительную перестройку в функционировании. Интенсивная выработка гормонов способствует увеличению массы тела. Постепенное накапливание жировой массы – необходимый подготовительный процесс для нормального протекания периода лактации. Доля мышечного веса в общей массе женского тела значительно снижается. Вырабатываемые гормоны отрицательным образом сказываются на тонусе всех мышц, особенно мышц брюшного пресса.

Беременность и рождение ребенка расслабляют женщин в плане питания. Чрезмерное потребление жирной, жареной, соленой и сладкой пищи способствует увеличению жировых отложений, от которых потом очень тяжело избавляться. Поэтому сразу после появления на свет малыша следует обратить внимание на питание. В рацион необходимо включить как можно больше здоровой и полезной пищи, обогащенной витаминами и минеральными веществами. Ежедневное потребление воды способствует лучшей усвоемости полезных микроэлементов, быстрому всасыванию их в кровь.

Очень важно соблюдать рациональную жirosjigaющую диету. Категорически запрещается переводить питание моментально после рождения ребенка в режим низкокалорийного питания. Помните, что совсем недавно ваш организм испытал колоссальную нагрузку, пережил сильнейшее стрессовое состояние, и резкий отказ от привычной пищи может причинить ему непоправимый вред. По рекомендации врача придерживайтесь щадящего режима питания, ешьте только здоровую пищу. Обратите особое внимание на завтрак: он должен быть полноценным».

Перейдем ко второму этапу – физиотерапевтические процедуры. Послушаем рекомендации физиотерапевта Хелены Тодорович: «Физиотерапия необходима молодой маме в качестве восстановительных мероприятий организма после родов. Такие процедуры восстанавливают нормальную работу мочеполовой системы, предотвращая недержание мочи и возвращая женщину к обычной сексуальной жизни. Тренировать интимные мышцы можно самостоятельно, попеременно их сжимая и расслабляя. Эти незаметные для окружающих упражнения делают в любом положении и месте».

Третий этап – начало тренировок и занятий йогой. Послушаем рекомендации тренера по йоге Вирджинии Бой: «Умеренные физические нагрузки показаны молодым мамам через 45 дней после рождения ребенка. Йога – уникальный комплекс упражнений, состоящий в основном из элементов растяжки и релаксации, способствует быстрому восстановлению прежних физформ, повышению мышечного тонуса. Важно понимать,

## Что такое Slendertone

Автор: admin

30.10.2012 13:11 -

---

что выполнение элементов йоги основано на понимании языка собственного тела, следовать за ним, способности сконцентрироваться на технике. Повышение мышечного тонуса – именно на это направлены все упражнения йоги. Очень важно, как вы дышите в процессе занятий, не забывайте правильно высвобождать воздух из легких.

Четвертый этап программы – укрепление всех групп мышц живота посредством специального пояса Slendertone. При правильном соблюдении всех предыдущих этапов программы вы будете готовы перейти к заключительному этапу – восстановлению тонуса мышц брюшного пресса с помощью миостимулятора Slendertone. Занимайтесь с ним по 20 минут 5 раз в семь дней в течение месяца, и результаты не заставят себя долго ждать – ваш пресс кардинально преобразится.

Широкое применение приборы нашли среди людей, лишенных возможности без чьей-либо помощи заниматься спортом. **Миостимуляторы** показаны к использованию инвалидами, людьми, перенесшими тяжелые операции, побывавшими в различных катастрофах.

Метод EMS уже более полувека во всем мире активно применяется в медицинских учреждениях при проведении физиотерапевтических процедур. Процесс подготовки спортсменов также включает в себя использование миостимуляторов на одном из этапов.

Автор - **Что такое Slendertone? Технологии сексуального тела(Kletr, Shutterstock)**  
[Источник](#)