

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

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 дорогого 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

женщины индивидуален. Едино одно: женский организм переживает в этот момент времени значительную перестройку в функционировании. Интенсивная выработка гормонов способствует увеличению массы тела. Постепенное накопление 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 усвояемости полезных микроэлементов, быстрому всасыванию их в кровь.

Очень важно соблюдать рациональную жиросжигающую 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 Боу: «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](#)