

XBODY

ТРЕНИРОВКАТА НА 21-ВИ ВЕК

Възможна ли е тренировка, която да е в пъти по-добра от традиционните фитнес упражнения? Отговорът е ДА! XBody е нова концепция на българския пазар и първото в света хибридно EMS устройство, което позволява изключително интензивна тренировка на базата на електромускулна стимулация. Иновативният метод намалява теглото, ефикасно стяга мускулатурата и има силно изразен антицелулитен и грениращ ефект. За кого са подходящи тренировките с XBody, защо е необходимо изготвяне на индивидуална програма за всеки клиент, приложим ли е методът за хора с проблеми с гръбначния стълб – за отговор на тези и други въпроси специално потърсихме Мария Карабоикова, фитнес и уелнес експерт.



МАРИЯ КАРАБОИКОВА,
ФИТНЕС И УЕЛНЕС ЕКСПЕРТ

МАРИЯ, ЗА КОГО СА ПОДХОДЯЩИ EMS ТРЕНИРОВКИТЕ?

EMS предлага изключително широк спектър за тренировки. Много хора, дори и такива с различни заболявания могат да тренират и да се чувстват добре. Всъщност технологията EMS произлиза от медицината и е позната като начин за рехабилитация на мускулатурата. Например, когато е засегнат даден крайник, EMS е метод за стимулиране на мускулатурата на по-дълбоко ниво. По-просто казано,

когато използваме мускулите си, дори и лицевите, получаваме импулс от мозъка, който кара съответния мускул да се съкрати и да извърши съответното движение. С EMS импулсът се усилва и мускулът работи на по-интензивно ниво. Методът е изключително ефикасен за отслабване, стягане и превенция на различни проблеми. Тренировките траят много по-кратко време от конвенционалните, т.е. спестява се не само време, но и усилия, тъй като не се натоварват допълнително ставите. XBody позволява дори хора със заболявания като диабет, хипертония, сериозно наднормено тегло или проблеми с кръстни връзки, менискус и др., да изпълняват набор от упражнения, които в обикновения фитнес не биха могли. Тренировката е подходяща за изключително активни хора, които са достигнали своя потенциал в залата или извън нея; за хора с наднормено тегло, които са прекалено тежки, за да изпълняват аеробика с натоварване на долни крайници и гръбнак; за хора в активна рехабилитация, на които

след консултация със специалист, им е назначен набор от специални упражнения за възстановяване. XBody е противопоказан за хора с пейсмейкъри и с метални пластини в гръбнака. Всички останали спокойно могат да тренират и да се възползват от ефикасността на този метод спрямо конвенционалните спортове, като бягане, кросфит, плуване и др. Разбира се, за максимален ефект е препоръчително EMS тренировката да се комбинира с друг вид спорт или физическа активност. XBody е прекрасен начин за гами, които водят заседнал начин на живот, както и за жени, чието ежедневие е много натоварено и нямат достатъчно време за фитнес тренировки.

КОЛКО ПЪТИ СЕДМИЧНО СЕ ПРЕПОРЪЧВА EMS ТРЕНИРОВКА?

Два до три пъти максимум в седмицата, тъй като тренировката е много интензивна. Самата тренировка трае точно 20 минути плюс 5 минути рехабилитация за отпускане на мускулатурата. Технологията EMS е много подходяща

за дамите, не само защото щади ставите и костната система, но има и невероятен дренажен ефект, спомага за загубата на тегло и премахването на упорит целулит, осигурява видимо стягане на мускулатурата на тялото. Това не означава непременно сваляне на килограми, колкото загуба на мазнини, намаляване на обиколките и редуциране на целулита.

МНОГО ЖЕНИ СПОДЕЛЯТ, ЧЕ ЗАПОЧВАЙКИ ТРЕНИРОВКИ, В НАЧАЛОТО ТЕГЛОТО ИМ НЕ СЕ ПРОМЕНЯ, ДОРИ ИМА КАЧВАНЕ НА КИЛОГРАМИ. ЗАЩО Е ТАКА?

По принцип повечето хора очакват да има по-бърз ефект от тренировки, но трябва да има постоянство. Разбира се и хранителният режим е от огромно значение, тъй като не можем да прогълтаме да живеем със старите си навици на хранене и да очакваме чудеса. XBody тренировките са строго индивидуални, но не могат да се очакват мигновени резултати. Защо първо се увеличават килограмите, а след това се свалят? Широко известен факт е, че мускулът е по-тежък от мазнината, т.е. първоначално когато се губи мазнина, мускулната тъкан се увеличава и е по-вероятно килограмите да варира в нежеланата посока. Това вариране на килограмите обаче е добър знак, защото намаляват мастните депа, а се увеличава мускулната маса, която е по-събрана. Това не бива да притеснява никого и хората, които възнамеряват редовно да се занимават със

спорт трябва да очакват вариации в теглото. От личен опит мога да кажа, че XBody е изключително активен начин за сваляне на килограми, а не мързелива тренировка. Повечето гами са наясно, че хормоналните проблеми са извън нашия контрол и около месечния цикъл се наблюдава задържане на вода и качване на ненужни килограми, но благодарение на мощния дренажен и стягащ ефект, с XBody се постигат изключително добри резултати. В началото е нормално да има вариации в теглото, затова съветваме нашите клиенти да проявят повече търпение и да имат положителна настройка, тъй като със сигурност ще забележат видимо стягане на мускулите и оформяне на тялото, стига в началото да не търсят огромна разлика. Добрите резултати идват с постоянство, а не с магическа пръчка. Правилно хранене, редовни тренировки и добро настроение – това е гаранцията за успех.

КАК ИЗГОТВЯТЕ ИНДИВИДУАЛНАТА ПРОГРАМА ЗА ТРЕНИРОВКИ С XBODY?

Преди първата тренировка имаме беседа с клиента, за да разберем по-детайлно какви са целите му, какво е неговото моментно състояние, приема ли някакви медикаменти, има ли проблеми със здравето, какви са навиците му, изложен ли е на постоянен стрес и т.н. Необходимо е да очертаем неговия лайфстайл и да изключим наличието на заболявания, които не му позволяват тренировки с Xbody,

т.е. подходът ни е строго индивидуален към всеки клиент. След това изготвяме програма, която е подходяща за неговите цели. Естествено съветваме клиентите да не пушат, да не употребяват алкохол и да не стоят до късно, защото почивката след тренировка е много важна за постигане на позитивен ефект върху тялото.

ИЗВЕСТНО Е, ЧЕ ДНЕС МНОГО ХОРА ИМАТ ПРОБЛЕМИ С ГРЪБНАЧНИЯ СТЪЛБ. КАК СЕ ИЗПОЛЗВА XBODY В ТЕЗИ СЛУЧАИ?

Както вече споменах, XBody произлиза от рехабилитацията и е модулна тренировка. Костюмът, който се облича, е снабден с електроди за различните мускулни групи. Например при дамите се изключва областта на гърдите, но се набляга на проблемните зони – ханси, бедра, прасци, вътрешна част на ръцете. Ако клиентът има проблем с гръбнака, със стойката си или дори прегърбване, XBody разполага със специална програма, която е предназначена за изправяне на стойката. По време на самата тренировка се заемат по-статични пози, без излишно натоварване и с помощта на импулси с различна честота и сила, може да се подобри възстановителния процес, да се изправи стойката, а също така и да се облекчат болки в гърба. XBody укрепва мускулатурата около гръбначния стълб, което е изключително важно не само за постигане на правилна стойка, но и за профилактика и лечение на различни проблеми в областта на гърба.

