



ATTITUDE MED
VIBRAPLATTA

UVASOL[®]

Vibrationsträning är ett utmärkt sätt att träna på, även för den mest otränade, och har flera fördelar som bl.a. att musklerna stärks, minskning av celluliter och fett och givetvis ett utmärkt sätt att komma i bättre form på.

I Uvasols ståsolarium Attitude kombineras detta även med att få en ljuvlig jämn solfärg. Fördelen med ståsol och vibrationsplatta ihop är att man tränar hela kroppen på så kort tid som

10-15 minuter vilket även är rekommendationstiden på ett ståsolarium. Tänk bara på att kombinera tiden med just din hudtyp

Det som gör att man klarar sig med kortare träningspass är att vibrationerna klarar av att stimulera flera muskler och muskelgrupper samtidigt, medan man vid traditionell träning endast tränar en muskel åt gången.

Hur fungerar vibrationsplattan

Som man hör på namnet vibrerar den när man står på den, vibrationerna överförs från plattan till din kropp, samt till dina muskler. Detta gör att musklerna reflexivt svarar med en stretch reflex, som tränar muskeln, då den i och med detta spänner sig. Blodcirkulationen ökar när man tränar med en vibrationsplatta och många upplever att träningen har en smärtstillande effekt, kan med fördel även användas som rehab efter vissa skador (kolla först med din läkare).

Vibrationsplattan i Uvasols Attitude är utvecklad så att alla kan ha nytta av den oavsett kön, vikt eller nuvarande kondition.

Fördelar med vibrationsplatta inom träningsområdet är bl.a.

- Stärker musklerna.
- Förbättrar flexibiliteten av ledbanden och senorna.
- Förbättrar balans och motorik.
- Accelererar läkningstiden av skador.
- Konditionsförbättring.
- Reglering av ämnesomsättningen
- Förstärkning av benen (förebygger benskörhet)

Fördelar med vibrationsplatta inom skönhet och hälsa är bl.a.

- Minskning av celluliter och fett
- Slätar ut huden och föryngring utav hudvävnad
- En minskning av oro och stressreducering
- Ökade nivåer av endorfiner (smärtstillande)
- Ökar blodcirkulationen
- Stödjer och stärker immunförsvaret
- Djup massage
- Förbättrar ditt välmående

SOLA MED VIBRATIONSTRÄNING

UVASOL[®]



Attitudes vibrationsplatta kan ställas in på 3 olika program

Vibrationsplattan kan ställas in på olika program, beroende på hur mycket man vill träna och beroende på vilken form du känner dig i. Eftersom man kan välja de olika programmen passa det även den som inte använt träningsutrustning så mycket tidigare.

Vibrationsplattan kan även användas som ett komplement till vanlig träning, en skön avkoppling efter en ång dag på jobbet, efter en lång promenad när benen känns stumma eller om stretching efter ett hårt träningspass.

Program 1 - välmående

Program där en trevlig vibrationsintensitet matchas med avkoppling. Perfekt avkoppling för spända muskler och trötta ben Rekommenderas som en avkoppling efter ett träningspass eller en lång dag på jobbet.

Program 2 - Fitness

Program med en stark betoning på vibrationsintensitet varvat med avkoppling. Det fungerar perfekt som komplement till träningspass på gymmet. Det stärker musklerna i benen, och bryter även ner celluiter.

Program 3 - Sport

Programmet för högintensiv vibrationer, som avser att öka styrkan i benmusklerna. Rekommenderas som ett komplement liksom ett alternativ till gymmet.