

Что такое виброплатформа Fitvibe?

Звоните к нам в любое время и мы вам предложим
лучшу виброплатформу Fitvibe Excel Pro

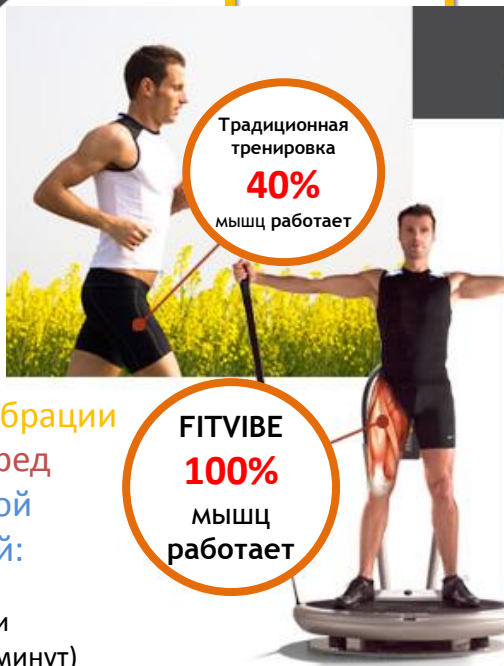
Тел. (044) 353-88-33, (067) 463-88-33



Fitvibe – это известная марка, которая предлагает виброплатформы для медицинского, велнес, фитнес и домашнего рынка. В качестве подразделения ведущего специалиста в области физиотерапии – компании GymnaUniphy NV, Fitvibe считает качество и безопасность главными характеристиками всех своих продуктов и услуг. Работая уже в течение 7 лет, Fitvibe имеет дилеров во многих странах мира. Самыми популярными продуктами являются Fitvibe Excel Pro (профессиональная платформа) и Fitvibe Smart (домашнее использование). Одним из главных достоинств Fitvibe является функциональность Встроенного Тренера с выводением тренировочных протоколов на экран, что позволяет пользователям безопасно тренироваться без необходимости наблюдения со стороны.

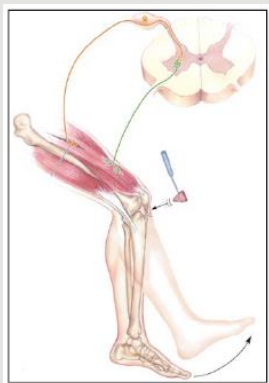
Тренировки на качественной виброплатформе улучшают мышечную силу, плотность костей, кровообращение и делают тело более подтянутым и стройным.

Принцип действия



Преимущества Вибрации Всего Тела перед традиционной тренировкой:

- Короткие тренировки (средняя сессия 10-20 минут)
- Быстрые результаты
- Простота использования
- Широкий спектр применения
- Применима при низком пороге чувствительности
- Подходит как для молодых, так и пожилых людей
- Исключительно универсальна – можно тренировать все группы мышц



Что такое контролируемая Вибрация Всего Тела (кВВТ)?

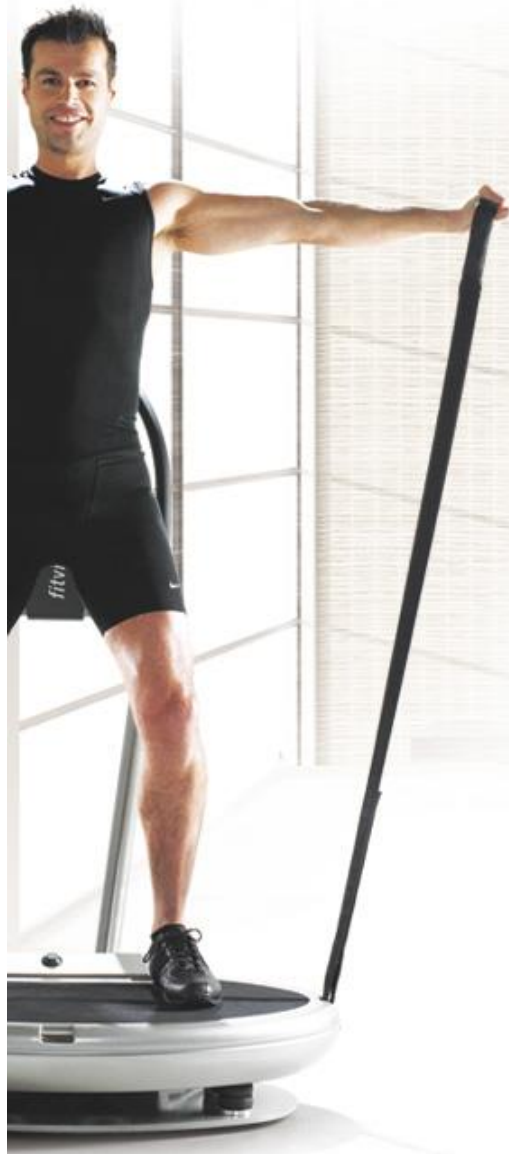
При традиционной тренировке задействуется всего лишь **40% мышечных волокон**; при тренировке вибрацией всего тела этот показатель достигает **100%-ного значения**. И реагируют не только мышечные ткани. Применение вибрации всего тела также оказывает положительный эффект на **сухожилия, костные ткани, нервную систему и гормональный баланс**.

Задача кВВТ усилить позитивный эффект ВВТ с **фиксированной и постоянной амплитудой, в фиксированном и хорошо сбалансированном диапазоне частот**.

При кВВТ, 3-мерные механические вибрации, которые главным образом направлены вверх, передаются телу посредством виброплатформы. С помощью fitvibe, частота этих вибраций может регулироваться от 20 максимум до 60 Гц (**20 – 60 вибраций в секунду**). Механический импульс вызывает растягивающий рефлекс в мышцах, который зависит от заданной частоты и который обуславливает непроизвольные мышечные сокращения. Это означает, что мышцы реагируют на вибрацию автоматическим сокращением и расслаблением. Хотя это достаточно индивидуально, но частоты **от 30 Гц и выше** могут вызывать **интенсивные и высоко эффективные мышечные сокращения**. Частоты в более низком диапазоне используются для расслабления, стимулируя кровообращение.

К тому же, **Персональный Тренер** поясняет и отображает **правильное положение для каждого упражнения**. Виброплатформы Fitvibe разработаны с учётом максимальной безопасности для здоровья пользователя. Любые случайные вибрации полностью исключены. Это еще одна причина почему важна именно **хорошо-сбалансированная виброплатформа**.

Fitvibe Excel Pro



Fitvibe Excel Pro

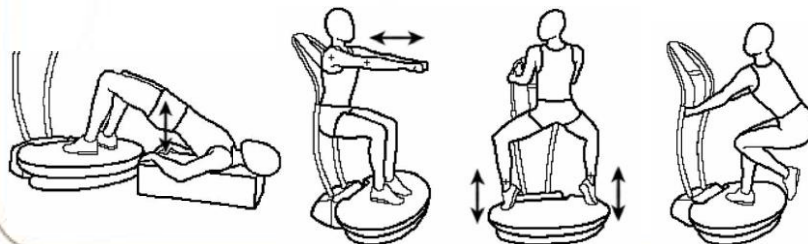
- Встроенный «Персональный тренер»
- Встроенные протоколы тренировок
- РУССКИЙ ЯЗЫК
- Опция «Быстрый старт»
- Диапазон частот: 20- 60 Гц
- Вертикальная вибрация
- Максимальная защита от шума
- Кнопки Старт/Стоп доступны с любой позиции
- Несколько мест крепления ремней для рук и ног
- Система карт времени и ПО
- MDD-сертификация
- 100% сделано в Германии
- 2 года гарантии

Визуализация



Чёрно-белые картинки чётко показывают нашим пользователям, как принять правильное положение на платформе. Кроме того, можно ознакомиться с письменным дополнительным текстовым пояснением, нажав на кнопку «?».

Как только вы начинаете тренировку, картинки демонстрируют точную последовательность положений, так чтобы вы чётко следили и выполняли упражнение правильно и с максимальной отдачей.



Работа



Свободная тренировка

Начните тренировку сразу же после введения своих параметров.

Показания

Выберите показание и введите свой уровень подготовки, картинка упражнения будет сопровождать в течение всей тренировки

Группа мышц

Выберите область вашего тела, которую хотите укрепить, картинка упражнения будет сопровождать в течение всей тренировки .

Список упражнений

Выберите упражнение из списка и начните свою тренировку.

Вставьте карту (опция)

Вставьте свою личную карту тренировки и нажмите СТАРТ.

Fitvibe Excel Pro

Технические параметры

Виброплатформа

Амплитуда вертикальной вибрации 2 & 4 мм
Эргономические поручни
Кнопка СТАРТ / СТОП на платформе
Экстра-большая тренировочная поверхность
Частота 20-60 Гц настраиваемая шагом в 1 Гц
5 точек крепления ремней

Поручни

Встроенный карт-ридер
Электроника расположена в отсеке, не подвергающемся вибрации
Кнопка СТАРТ/СТОП на дисплее
Кнопка СТАРТ/СТОП на дистанционном пульте

Программное обеспечение

Быстрый старт
Ч/б картинки
Жидкокристаллический дисплей
Встроенное тренировочное ПО
Опция считывания карт времени и тренировки

Стандартные аксессуары

Ремни для ног (пара)
Ремни для рук (пара)
Дистанционная кнопка управления
Мягкий мат "Do the Vibe"
DVD для инструктора
Постер с упражнениями
Пособие по тренировке

Техническая спецификация

Вес 120 кг
Размеры 1050 x 990 x 1440 мм
Максимальная статическая нагрузка 250 кг
(Динамическая пропорция 20%)
Макс. уровень шума 71dBA
Стандартный цвет: серый
Электропитание: 230В +/- 10%, 50/60Гц



Когда нельзя применять?

Противопоказания

Говоря в общем, всем, кому разрешено заниматься спортом, можно тренироваться на fitvibe. Тем не менее, в некоторых особых случаях пользователи должны следовать дополнительным рекомендациям. Полный список абсолютных и относительных противопоказаний можно найти в программном обеспечении каждой платформы fitvibe.

Относительные противопоказания: (используйте fitvibe только после консультации врача)

- Эпилепсия
- Сердечная аритмия
- Опухоли (в течение 5 лет после обнаружения, исключая метастазы в мышечно-скелетную систему)
- Болезнь Паркинсона

Абсолютные противопоказания: (не использовать fitvibe)

- Острые воспаления, инфекции и/или лихорадочные состояния
- Острая артропатия и артроз
- Острый ревматоидный артрит
- Острые мигрени
- Послеоперационные раны (травматология, внутренние органы, ортопедия, нейрохирургия, ...)
- Импланты позвоночника

Не полный список.

Обратитесь к меню fitvibe за всеми противопоказаниями.



Применение



Применение

Удерживая определенное положение на виброплатформе в течение некоторого времени, тело начинает подключать и активизировать все больше и больше двигательных точек, помогая поддерживать сокращения. Двигательные точки, которые редко задействуются внутри конкретной мышцы, теперь включаются в работу, возможно впервые за все тренировки. Далее, во время вибрации подключаемые двигательные точки принуждаются к сокращению постоянно, время от времени с незначительным снижением выходной мощности. Это позволяет вашим мышцам достигать состояния постоянного сокращения очень безопасно и эффективно. В конечном итоге вся мышца развивается очень быстро.

Fitvibe также предлагает метод предотвращения и реабилитации после травм. Некоторые профессиональные команды пришли к выводу, что fitvibe может быть не только одним из тренировочных инструментов, но и не менее важным для реабилитации. Проконсультируйтесь со своим физиотерапевтом!

Фитнес и спорт



Короткие тренировочные сессии, большая отдача!

Сессии на fitvibe настолько быстрые и безболезненные, что вам даже не нужно переодеваться в тренировочную одежду! Всего 10 минут несколько раз в неделю помогут поддерживать тело в форме. Для того, чтобы получить такой же результат, как от посещения тренажерного зала, вам понадобится удвоить это время для выполнения всех стандартных упражнений, таких как приседания, выпады и отжимания.

Увеличение мышечной силы и тонуса

С помощью fitvibe вы подключите даже те мышцы, которые очень редко задействуются. Научные исследования контролируемой Вибрации Всего Тела показывают, что достигается более значительный и более быстрый эффект по сравнению с традиционной тренировкой. Мышцы становятся сильнее и увеличивается общий тонус мышц. Кроме того, необходимо отметить, что нагрузки на суставы и хрящи значительно ниже, что уменьшает риск возникновения травм, особенно у неподготовленных людей.

Более глубокие мышечные структуры:

При традиционной тренировке задействуется только 40% мышечных волокон. При контролируемой Вибрации Всего Тела задействуются также глубокие мышечные структуры и активируется практически 100% мышечных волокон.



Велнес



Сжигание жира

Последние исследования с участием людей с небольшим избыточным весом (ИМТ 27-30) показали, что в течение 8 недель значительно уменьшили свою жировую массу (на 6,5%) – без изменения стиля своей жизни. В то же время они нарастили мышечную массу, а это увеличение мышечной массы означает более стройное и подтянутое тело!

Целлюлит и кожа

Очень быстрое улучшение кровообращения и укрепление глубоких мышц в определенной области – вот сильные стороны fitvibe. Вибрации способны работать исключительно в необходимых областях. Например, как раз там, где наблюдается целлюлит! Вибрации способствуют тренировке мышц под целлюлитом, делая их сильнее и натянутей, и тем самым подтягивая кожу. Кожа выглядит более гладкой, на ней меньше выпуклостей и бугорков.

Гормональный взрыв

Гормоны – это химические проводники от одной клетки к другой. Функция гормонов – служить в качестве сигнала намеченным клеткам. При тренировке на fitvibe может наблюдаться увеличенная выработка некоторых ключевых гормонов. Одни из них – гормоны роста – выделяются в огромном количестве. Эти гормоны стимулируют синтез протеина и тем самым помогают в построении мышечной ткани. Они также участвуют в эритропоэзе, процессе, который способствует усилению транспортировки O_2 в крови. Кроме того, гормоны роста (особенно IGF I) оказывают непосредственное влияние на стимуляцию липолиза; вызывая сокращение уровня жировой ткани. Также под воздействием контролируемой ВВТ наблюдается рост нейротрофина – стимулятора мозгов, и значительное уменьшение выработки кортизола, гормона стресса, вследствие чего после тренировки на fitvibe Вы чувствуете себя полностью расслабленным.



Медицина



Плотность костей

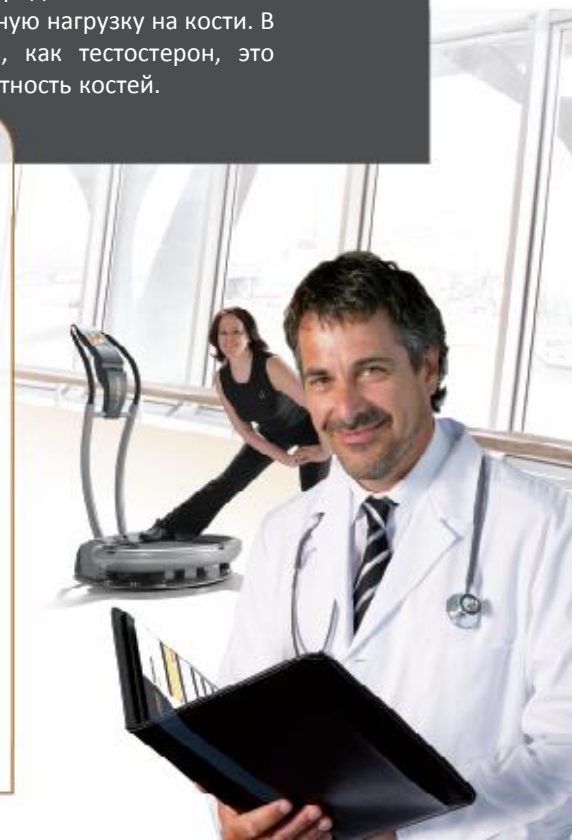
Научные исследования уже во многих случаях продемонстрировали эффекты нагрузки на наш скелет и на плотность кости. Из ортопедии известно, что кость настраивает свою силу для выдерживания прилагаемой на нее нагрузки. Вспомните, например, астронавтов, которые теряют костную плотность во время пребывания в космосе. Но правда и обратное. Механические импульсы, передаваемые костям с помощью fitvibe обеспечивают эффективную нагрузку на кости. В сочетании с выбросом таких гормонов, как тестостерон, это оказывает положительный эффект на плотность костей.

Кровообращение

Вибротренировка улучшает кровообращение с помощью насосного механизма быстросокращающихся мышечных волокон. В классической тренировке такое насосное действие намного меньше. Наблюдается расширение периферических кровяных сосудов; это заметно по розовому оттенку кожи сразу после тренировки – иногда даже чувствуется легкое покалывание в мышце. Исследование показало, что периферическое кровообращение увеличивается от 100 до 150%. И все, у кого холодные ноги, занимаясь на fitvibe скоро заметят, что эта жалоба скоро потеряет актуальность благодаря механическим вибрациям и производимому ими местному расширению сосудов.

Равновесие

Термин проприоцепция можно описать как «шестое чувство». Это процесс, при котором мозг постоянно получает информацию от всего организма о расположении и движении тела. Первоначально проприоцептивная информация поступает от рецепторов мышц, кожи и суставов. Основываясь на эту информацию, тело постоянно посылает рефлекторные корректировки назад мышцам. На fitvibe мы постоянно подвергаемся мелким движениям. Общая система равновесия стимулируется постоянно и из разных положений. Люди сразу же чувствуют себя более уверенней с точки зрения своего равновесия.

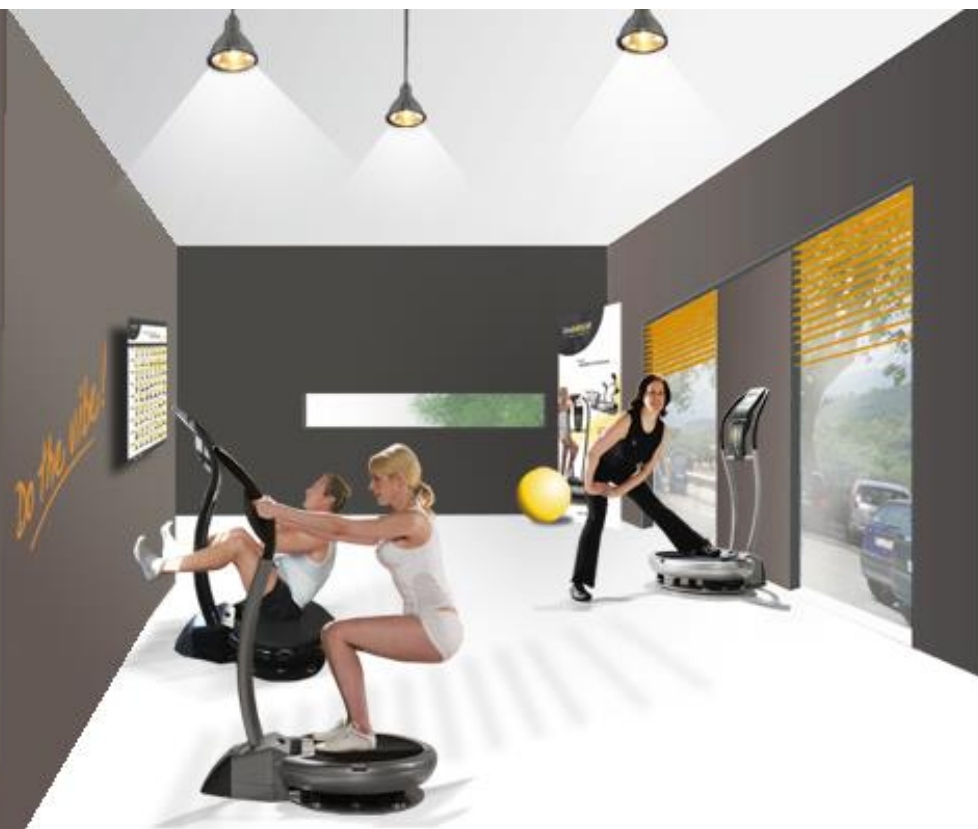


Упражнения

Упражнения

Fitvibe генерирует вибрации, которые передаются телу. Стоя на платформе fitvibe вы заметите, как ваши мышцы автоматически реагируют на эти механические импульсы. На fitvibe достигается тренировка различных групп мышц. При этом на дисплее виброплатформ fitvibe отображаются все тренировочные картиннки.

Тренировка еще никогда не была такой простой!



Упражнения

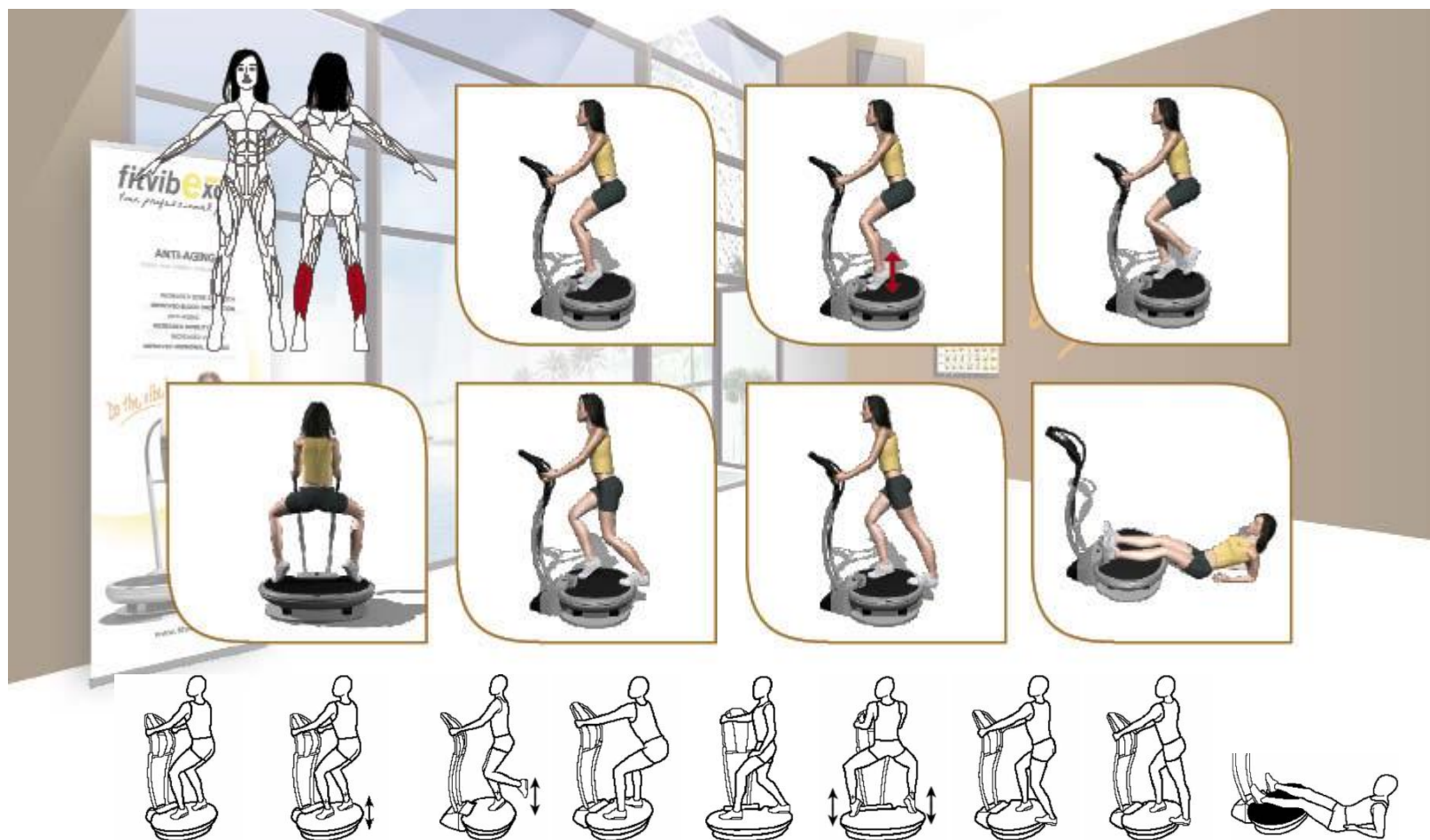


fitvibexcel
Do the vibe!

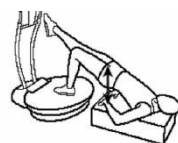
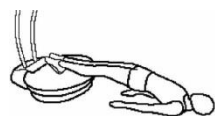
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Body Shaping Body Relaxation

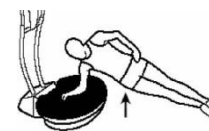
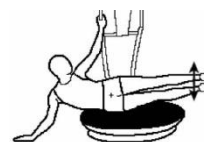
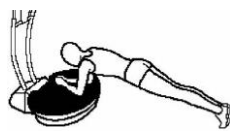
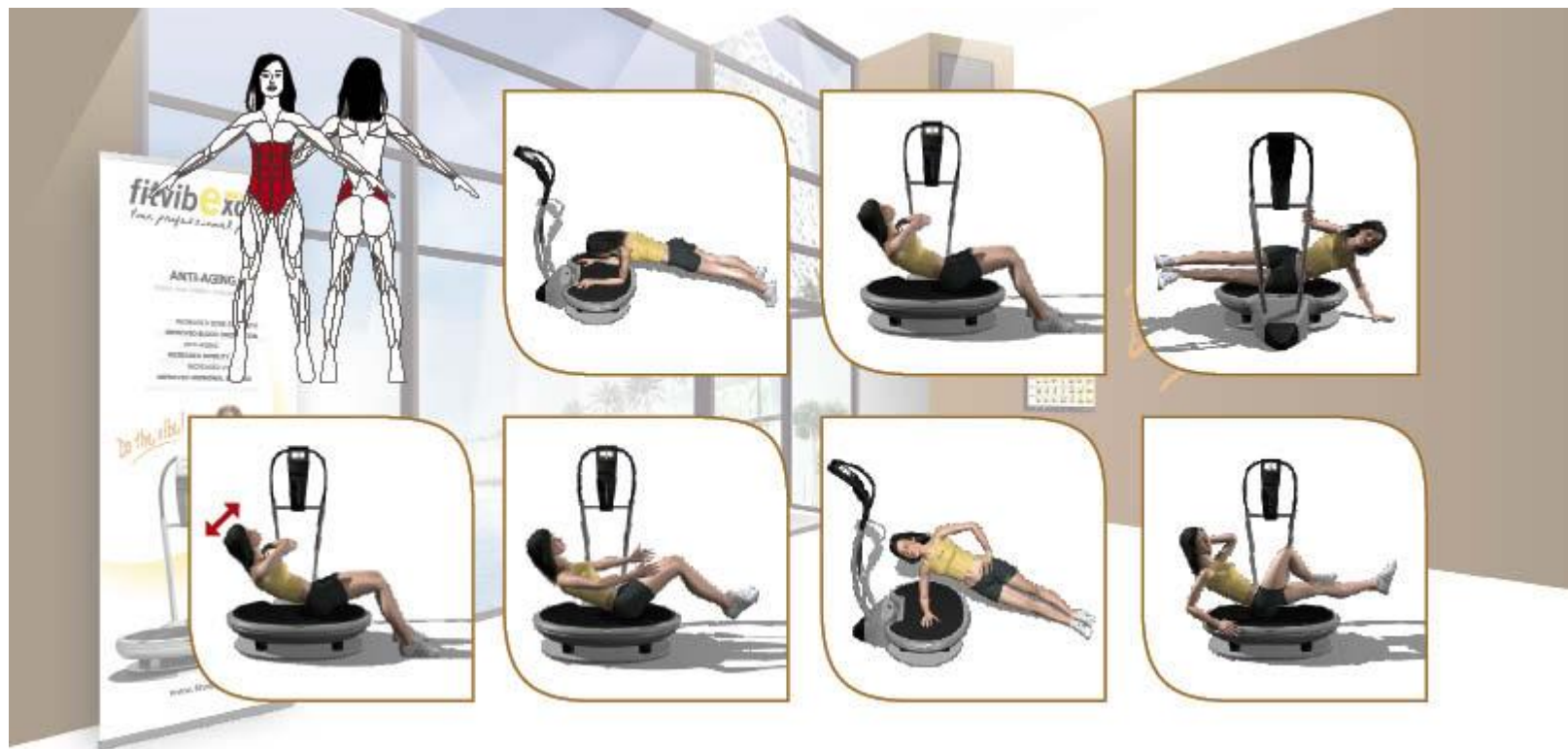
Икроножные мышцы



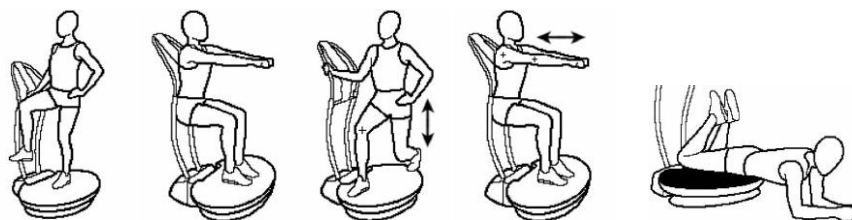
Задняя и боковая поверхности бедра, подколенные сухожилия



ЖИВОТ



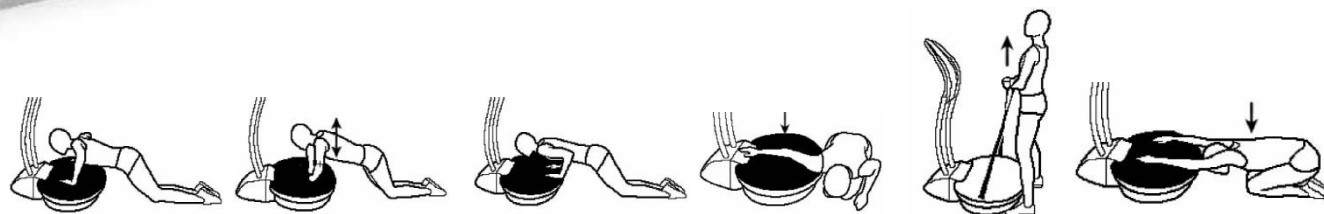
Четырёхглавые мышцы бедра



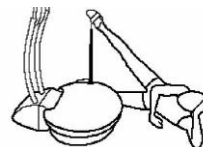
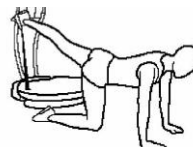
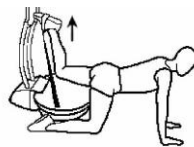
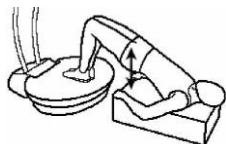
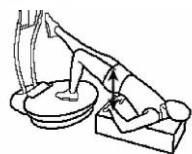
Руки



Грудные мышцы



Ягодичные мышцы



Плечи и спина

