

Kundeninformation für das Vacu-Walk-System

Bei der Frau befindet sich das Depotfett am Unterbauch, Po und an den Oberschenkeln. Dieses Depotfett wird vom Körper generell sehr schlecht durchblutet. Trainiert eine Frau nun im aeroben Bereich, z.B. Aerobic, Steppen, Jogging, erhöht sich das Blutvolumen in den stark arbeitenden Muskeln von Po und Oberschenkeln. Durch die Erhöhung des Blutvolumens im Muskel werden aber die Kapillare, die das Fettgewebe mit Blut versorgen abgedrückt und die sowieso schon schlechte Durchblutung wird noch weiter eingeschränkt. Dies können Sie auch selber feststellen, indem Sie ihre Hand einer Frau, die gerade Ausdauersport gemacht hat, auf den Oberschenkel legen. Diese Hautpartie ist in der Regel deutlich kälter als z.B. am Rücken. Da der menschliche Körper ab einer bestimmten Leistung Fette als Energiespender verbrennen will, verbrennt er erst einmal die für ihn leicht zugänglichen Fettdepots. Diese befinden sich aber vorrangig am Busen. Da der Busen aus Fett und Drüsengewebe besteht, wird dieses Fett im Körper am stärksten durchblutet und somit auch am leichtesten verstoffwechselt → Das erschütternde Ergebnis ist eine vorrangige Fettreduzierung am Oberkörper (Gesicht, Busen sowie Arm-Schultergürtel). Da sich die Problemzonen von Po und Beinen so gut wie nicht verändern, wirkt nun die Figur noch unschöner.

Was passiert nun im Vacu-Walk?

Dort bewegt man sich in einer Unterdruckkabine (übergroßes Schröpfungsglas) auf einem Laufband, bei leichter Intensität. Die Problemzonen befinden sich dabei im Unterdruck. Dieser sorgt für eine verbesserte Durchblutung der Depotfette am Bauch, Po und an den Oberschenkeln. Nun können die Fettzellen ihre Fette leichter abgeben und werden zu den Muskelzellen transportiert, denn nur in den Muskelzellen wird Fett verbrannt. Da es sich bei der Vacu-Walk-Anwendung um ein stehendes System im Unterdruck handelt, wird das Lymphsystem optimal unterstützt und die Stoffwechselschlacken können verstärkt abgeführt werden. Durch diesen Umstand, der stärkeren Durchblutung der Haut sowie der besseren Versorgung mit Sauerstoff, wirkt man der Orangerhaut entgegen. Das Hautbild wird bei regelmäßiger Anwendung straffer, glatter und weicher.

Wie lange dauert so eine Vacu-Walk-Anwendung und wie viele sollte ich buchen?

Das Fantastische am Vacu-Walk-System, Sie benötigen gerade einmal 30 Minuten pro Anwendung. Zu Beginn sollten Sie eine 24er Intensiv-Kur buchen, um den Fettstoffwechsel so richtig in den Gang zu bekommen.

Wer sollte Vacu-Walking nicht betreiben?

Personen mit Thrombosen und stark entzündeten Krampfadern, Menschen die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, Frauen die sich in der Schwangerschaft befinden und nicht direkt nach der Entbindung oder nach einer Operation. Nicht wenn sich eine Entzündung im Körper befindet und wenn Sie starke Medikamente einnehmen. Generell sollten Sie bei körperlichen Problemen einen Arzt konsultieren.

Wie bekleide ich mich?

Tragen Sie eine kurze, weite Hose, sie darf nicht eng anliegen. Benutzen Sie Turnschuhe mit glatten Sohlen.

Was muss ich beim Essen beachten?

Vor der Anwendung sollten Sie Kohlenhydrate zu sich nehmen, z.B. Reis, Kartoffeln, Nudeln, Vollkornbrot oder Müsli. Auf Fette sollte verzichtet werden. Nach der Anwendung nehmen Sie vorzugsweise magere Eiweißträger aus Fisch, Fleisch, Geflügel, fettarmen Milchprodukten (Joghurt, Quark, Buttermilch, Käse) oder Tofu z.B. mit Gemüse oder Salat (bitte keine fettigen Soßen verwenden) zu sich. Wichtig ist auch ein regelmäßiges Trinkverhalten, mit ca. 3-4 Liter pro Tag. Am besten stilles Mineralwasser oder auch Kräutertees, aber ohne Zucker!

An den Zwischentagen empfehlen wir eine ausgewogene fettarme Mischkost.

Was bringt mir eine Sauerstoffanwendung?

Eine Unterdruck-Anwendung in Kombination mit einer Sauerstoffanwendung erhöht die Fettverbrennung noch mal um ca. 15-20% → Sauerstoff verstärkt nicht nur die Fettverbrennung, sondern erhöht auch die Stabilität des Immunsystems. Sie fühlen sich einfach vitaler und werden leistungsfähiger.

Wie sollte ich mich nach der Anwendung verhalten?

Nach der Anwendung sollte man auf Sonnenbank, Sauna und Aerobic verzichten. Auch ein beinbetontes Fitnesstraining wäre direkt nach der Anwendung nicht richtig. Gegen ein leichtes Ganzkörpertraining ist nicht einzuwenden.

An den Zwischentagen können Sie gerne Sport betreiben, bitte überlasten Sie sich nicht und achten Sie auf ein regelmäßiges Trinkverhalten.

Ausdauersportlerinnen sollten folgendes beachten:

Legen Sie ihre Trainingseinheiten am Tag der Anwendung ca. 6 Stunden vor oder nach der Vacu-Walk-Anwendung. **Dehnen Sie vor der Vacu-Walk-Anwendung Ihre Bein- und Gesäßmuskeln aus.** Jede Dehnposition 60 Sekunden halten und dreimal wiederholen.

Ist es nicht von Vorteil, wenn ich gleichzeitig eine Diät anfangen?

Nein, wenn Sie die oben genannte Empfehlung einhalten, hat Ihr Körper genügend Energiereserven und bringt so den Fettstoffwechsel so richtig auf Hochtouren. Eine Diät könnte genau das Gegenteil bewirken, z.B. Unterzucker, Übelkeit, Muskulaturverlust und evt. Muskelkrämpfe.

Ich habe eine Intensiv-Kur gebucht und meine Ergebnisse sind pro Messstelle unter einen Zentimeter, woran könnte das liegen?

Haben Sie regelmäßig die Buchungen eingehalten? Hatten Sie schon vor Beginn der Anwendung einen sehr niedrigen Körperfettanteil? Haben Sie sich wirklich an die oben genannten Ernährungsempfehlungen gehalten?

Leider gibt es Personengruppen, die einfach länger im System bleiben müssen als die meisten Anwender. Zu denen gehören Menschen, die in der Vergangenheit schon sehr **viele Diäten** ausprobiert haben → hier dauert es länger bis der Organismus reagiert. Auch Personen die an einer **Schilddrüsenunterfunktion** leiden, müssen sich darüber bewusst sein, dass Sie im Verhältnis zu anderen Anwendern mehr Anwendungen brauchen. Wichtig ist nochmals die Klärung des **Säuren/Basen-Haushalts**. Auch **Stress** ist ein wahrer Fettstoffwechsel-Killer. Buchen Sie Ihre Termine nicht zu knapp. Kommen Sie rechtzeitig zur Anwendung und trinken Sie evt. Noch ein stilles Wasser, damit Sie entspannt und ohne Hetze ihre Anwendung durchführen.

Bewegen Sie sich viel an frischer Luft, treiben Sie kontrolliert Sport und essen Sie abwechslungsreich. Wir haben auch spezielle Nahrungsergänzungsprodukte wie *Psyllium* und *Marienbader Kräutertee*. Herr Dr. Propov hat diese Produkte optimal auf unsere Unterdruckanwendung abgestimmt, lassen Sie sich von uns über diese unterstützenden Produkte beraten, Sie werden begeistert sein. Das *Efeu-Gel* sollten Sie nach der Anwendung auftragen. Bitte beachten Sie die Anleitung für das Auftragen des Gels.

Ernährungsscheck

Sie haben die Möglichkeit, bei uns im Studio einen Ernährungsscheck zu buchen, um Ihre gesamte Kalorien abzuklären, die Sie täglich zu sich nehmen sollten, wie auch die Verhältnisse von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten. Falls Sie Ihre Ernährungsaufnahme ändern möchten, können Sie dies bei uns mit dem Ernährungssystem **PEP** erreichen.

Sie haben noch Fragen – dann wenden Sie sich bitte an unser Wellness-Team.