

Sport

Ein begleitendes Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich optimiert die Vacufit-Therapie!!!

Normalerweise ist die Möglichkeit des Fettabbaus in den Problemzonen nur eingeschränkt möglich, da Fett nur über den Blutkreislauf abgebaut und zum verbrennenden Muskel transportiert werden kann.

Der schlechte Stoffwechsel und die verminderte Durchblutung, beides typisch bei Cellulite, verhindern jedoch einen normalen Fettabbau.

Verschiedene Tests haben gezeigt, dass ein zusätzliches Training die Vacufit-Therapie stark unterstützt. Abhängig von der Belastungsfähigkeit haben sich zwei Trainingsformen bewährt:

1. Im Anschluss an die Therapie wird ein Fatburning vorzugsweise auf dem Fahrradergometer oder einem Crosswalker durchgeführt. Der Zeitaufwand sollte wenigstens 30 Minuten betragen, um in die Fettverbrennung zu kommen.
2. Der Vacufit-Therapie wird ein 10-15 minütiges Training vorgelagert bei dem der Puls für die Fettverbrennung erreicht werden soll. Nach der Vacufit-Therapie wird ein weiteres Training von ca. 30 Minuten angeschlossen.

Tendenziell zeigt die 2. Methode ein besseres Ergebnis, setzt jedoch auch eine bessere Konstitution voraus.