

Нурохи – гимнастика для ленивых

Текст: «Газета.Ru». фото: huroxi-muenchen.de.



Люди в целом – существа ленивые, склонные экономить энергию. Именно поэтому не более 10 процентов всего человечества любит бегать по утрам и сражаться с тренажерами в зале.

Неудивительно, что наши организмы тоже не любят трудиться. Конечно, когда мы берем себя в руки, начинаем правильно питаться и заниматься спортом, тело сразу начинает худеть, но где? В щеках, плечах, руках, груди, икрах, – только не там, где мы планировали: на животе, талии и бедрах.

А все потому, что организм тоже экономит силы и средства. Ему проще расщепить жир в тех зонах, которые хорошо снабжаются кровью, чем совершать большую работу по уничтожению обильных жировых отложений там, куда кислород поступает с трудом. Ведь целлюлит – это проблема плохого кровообращения. "Апельсиновая корка" на животах и бедрах – побочный результат работы гормона эстрогена и проклятье, одолевающее 80-90 процентов женщин.

Даже бег и активные занятия на тренажерах чаще всего не могут справиться с проявлениями целлюлита: из-за нарушенного кровообращения пораженные ткани во время тренировок недостаточно согреваются, чтобы эффективно расщеплять жир. После обычных тренировок поверхность кожи проблемных зон остается холоднее, чем в верхней части тела.

Как же уговорить организм расстаться с ненужными накоплениями?

Именно это делает изобретение, запатентованное австрийскими специалистами еще в 1976 году и основанное на принципе воздействия на тело человека пульсирующего вакуума. Такой массаж активизирует обменные процессы в клетках, ускоряет приток крови к тканям и отток лимфы, способствует регенерации соединительной ткани и целенаправленно формирует фигуру. Три аппарата, разработанные за последние несколько лет компанией Нурохи, – для вакуумного массажа, безнагрузочного тренинга и активного тренинга – решают целый комплекс задач, связанных с красотой и здоровьем

VacuMassage позволяет достичь видимого эффекта уже через несколько процедур. В основу его положен известный нам с детства метод мягкого "баночного" массажа.

В костюме VacuMassage, напоминающий снаряжение аквалангиста, встроено 400 камер, в которых попеременно создается вакуум и избыточное давление, что дает эффект сотен массирующих пальцев. Этот массаж выводит из кожных и жировых тканей продукты метаболизма и токсины, делает кожу упругой, позволяет сгладить рубцы и растяжки.

Кроме того, он успокаивает, дает возможность глубоко расслабиться и отдохнуть во время процедуры.

Активные тренировки при умеренных нагрузках предлагают совместить воздействие вакуума и занятия на специальных тренажерах. Это помогает быстро сжигать жировую прослойку. В костюме Vasupaat нужно бежать по беговой дорожке, как в обычном спортзале. Целенаправленное воздействие на область живота приводит к быстрому подтягиванию кожи и укреплению мышц.

Тренажер Nuroxi Trainer – вакуумная камера с интегрированным велоэргометром. Пульсирующий вакуум активно воздействует на жировые отложения, ускоряет приток крови в нижнюю часть тела и отток метаболитов. Мышцы нижней части тела используют продукты обмена как источник энергии, и жиры безвозвратно сгорают.

Месячный цикл из 12 занятий дает в среднем потерю нескольких сантиметров в обхвате и трех килограммов веса за счет жира из проблемных мест. Улучшается состояние кожи, сердечно-сосудистой системы.

Елена, тренер из клуба "Кимберли Лэнд" говорит: "С момента появления у нас тренажеров Nuroxi они просто нарасхват. Запись на занятия идет за месяц вперед. Большим успехом пользуется как пассивный вакуумный массаж, так и активные упражнения. До начала занятий мы проводим тестирование, обмеры, и результаты видны уже через несколько тренировок".

Наталья, фитнес-инструктор, делится: "После курса занятий я могу подниматься по лестнице на два этажа выше, чем прежде. Если раньше я в свои 50 поднималась без лифта на пятый этаж, то сейчас легко всхожу на седьмой. Чувствую себя на тридцать лет. Исчезли суставные боли, появившиеся после травмы колена в аварии. Сгладились послеродовые растяжки и рубец от аппендицита, кожу словно отполировали. Это становится заметным уже после 2-3 сеансов".

После шестого сеанса начинают уходить сантиметры. Поскольку на активных тренажерах хорошо прокачивается нижний пресс, то подтягивается живот, лишняя кожа, убирается послеродовой "фартук". За счет активизации кровоснабжения малого таза заметно улучшается сексуальная жизнь. После курса вакуумного массажа уменьшаются проявления варикоза, исчезают капиллярные "звездочки".

Сорокалетний Евгений говорит: "Я хожу в центр время от времени – у меня нет серьезных проблем: рост 178, вес 74. Но когда наступает депрессия, я обычно посещаю несколько занятий подряд, беру сеансы вакуумного массажа. Эффект он на меня оказывает восстанавливающий, я могу расслабиться, даже уснуть. Кожа после занятий ощутимо меняется, делается упругой и гладкой. К пляжному сезону в салоне хорошо подкачать мышцы пресса. Я читал, что процедурами Nuroxi увлекаются Шумахер и Роби Вильямс – это приятная компания."

В один день можно заниматься на одном, двух или трех аппаратах – по настроению и самочувствию. Если не хочется бегать на дорожке, можно ограничиться расслабляющим массажем и легкой нагрузкой на велоэргометре – тоже в положении лежа.

Двадцативосьмилетняя Юлия подчеркивает: "Огромный плюс, что не надо никого стесняться. Мне после родов неловко было ходить в фитнес-центр – там все были, как назло, худые, загорелые, в коротких маечках, с накаченными животами. А тут лежишь в костюме или в капсуле, крутишь тихонько педали, слушаешь музыку, и никто на тебя не смотрит. Эффект я почувствовала уже после второго занятия – стала лучше кожа, в теле появилась какая-то легкость. Послеродовые проблемы с, простите, геморроем я забыла после шестого или седьмого занятия. Стал ярче секс. А после двух курсов в области живота у меня ушли 16 сантиметров, три размера. Жаль только, что для рук и плеч особых нагрузок не предусмотрено, их бы тоже хотелось утончить".

Потивопоказаний у занятий немного – хронические заболевания в стадии обострения и новообразования. Возрастных ограничений нет: в России клиенты Нурохи самого разного возраста – от 18 до 70 лет. В Европе жизнерадостные и активные австрийские дамы 90 лет от роду очень любят занятия в Нурохи.

46-летний Дмитрий говорит: "Я живу в Арктике и, хотя веду активный образ жизни, в последние годы прибавил несколько килограммов, весил 78 вместо 72-74. От шести килограммов я избавился в салоне Нурохи с помощью велотренажера и дорожки. В среднем в обхвате живота я потерял 9 сантиметров. Изменения я почувствовал уже после пяти занятий – такие, каких не удавалось достичь и регулярным бегом по 5-10 км. Очень ценно, что от этих занятий получаешь удовольствие, для городских условий это очень важно. Многие не могут заставить себя заниматься в некомфортных условиях. Вернусь на Север – буду советовать друзьям и знакомым."

Большой плюс для ленивых организмов: не требуется никаких строгих диет и особого режима питания. Суточный рацион нужно держать в рамках приблизительно 2000 калорий, не переедать, склоняться к здоровой пище.

Перед тренировкой желательно употреблять легкоусваиваемые углеводы, а после тренировки – белки и клетчатку. После занятий на тренажерах в тот же день уже не следует заниматься другой фитнес-активностью, потому что благотворное воздействие процедур Нурохи пролонгировано и длится несколько часов. В целом Нурохи – это даже не килограммы и сантиметры, которые, возможно, волнуют немногих, а новое качество жизни, которое важно всем.