

# Lastnosti in uporaba programov, ki se nahajajo na kartici "Fitnes" za vita-life® R-sistem

## AUTO

Aparat glede na uro v dnevu avtomatsko izbere odgovarjajoči program bioritma med 1 in 12. V primeru globalne spremembe ure-časa med aplikacijo, bo aparat deloval glede na aktualni čas. Na nov čas-uro se bo avtomatsko po nastavljenem ponovnem vklopu aparata. Uporaba Biofeedback senzorja je možna v vseh AUTO programih.

## P13 PROGRAM – mala blazina: lokalna uporaba

Lokalna uporaba aplikatorja na določeni regiji telesa - mala blazina.

## P15 PROGRAM – Cip karta

Uporaba pred-programiranega programa s čip kartice.

## P16 PROGRAM – SEGREVANJE



**Priprava organizma na večje obremenitve. Telo je hitro pripravljeno na velike obremenitve in napore istočasno pa s tem zmanjšamo možnosti poškodb. Pred športom pospešuje in skrajšuje fazo segrevanja.**

V fazi segrevanja, se športnik psiho- in fizično – pripravlja na tekmovanje. Delovanje programa P16: športnik je že takoj na začetku polnega fizičnega napora pripravljen na največje psihofizične obremenitve zaradi »pred-segretega« mišičevja, hkrati pa je izboljšana izmenjava hranilnih snovi v mišicah. Zaradi »segretosti« organizma je prevajanje

električnih impulzov po živčevju hitreje, tako »segrete« mišice so prožnejše in se zato lažje in hitreje krčijo ter sproščajo.

P16 je oblika idealnega pasivnega segrevanja in je s tem idealna podpora procesu aktivnega segrevanju, ki pa ga seveda ne more nadomestiti.

## P17 PROGRAM – MOČ



**Program povečuje maksimalno mišično moč ter mišično kontraktilnost – krčljivost. Je popoln dodatek h klasičnemu treningu za moč. Predvsem je idealen za izboljšanje in dvig zmogljivosti pri športnih panogah kjer so potrebe po kratkotrajnih a intenzivnih maksimalnih obremenitvah telesa npr.: nogomet, smučanje, bodibilding.**

Program deluje na področju optimizacije električne prevodnosti živčevja in kontraktilnosti mišičja. Uporablja se ga lahko pred ali med treningom, saj optimalno podpira maksimalne dinamične in statične obremenitve mišične mase!

## P18 PROGRAM – EKSPLOZIVNOST



**Program izboljšuje in pospešuje maksimalno takojšnje razvijanje mišične moči in povečuje občutek »eksplozivne moči« v mišicah, kar je najpomembnejše pri športih kjer je takoj potreben kratek a maksimalen mišični izkoristek: skoki, šprint, atletika, (suvanje kroglice, metanje kopja,...), borilni športi ... Povečuje mišično eksplozivnost. Učinkovitost delovanja programa se poveča v kombinaciji z aplikacijo programa P17 MOČ.**

»Eksplozivnost« pomeni sposobnost mišično-živčnega sistema, da zmore napore z maksimalnim razvijanjem moči

ob maksimalno hitri kontraktilnosti mišičja. Dober rezultat eksplozivnosti je vsota Začetne moči, Začetne eksplozivnosti in Maksimalne moči. Aplikacija programa pred treningom »eksplozivnosti« pospešuje hitrost kontrakcije mišičnih vlaken!

## P19 PROGRAM – AEROBNA VZDRŽLJIVOST



**Program je namenjen povečanju vzdržljivosti pri športih kjer obremenitve trajajo daljšo časovno periodo. Povečuje in izboljšuje absorpcijo, resorpcijo ter izmenjavo kisika v mišicah. Aktivira počasna mišična vlakna. Idealen pri športih kot so: tek na dolge proge, maraton, triatlon, plavanje na dolge proge, itd ...**

Pod pojmom »vzdržljivost« se razume psihofizična sposobnost čim lažjega premagovanja faktorjev, ki povzročajo utrujenost. Pri procesu aerobnega treninga, se maksimalno izkorišča energija s pomočjo izgorevanja kisika v mišicah,

tako da ne nastaja ti dolg kisika v mišicah in s tem »težave«. Program P19 optimira transport in kapaciteto kisika v krvi ter povečuje prekrvavitve. Izboljšuje izmenjavo kisika v mišičju. Aplikacija programa se naj izvaja pred- ali med- treningi z dolgotrajnejšimi napori.

## P20 PROGRAM – ANAEROBNA VZDRŽLJIVOST



Optimira profil vzdržljivosti pri ekstremno velikih športnih naporih, ki trajajo v časovno kratkih ali srednje dolgih periodah. Maximalizira potrebe pri športih kot so: tek na srednje proge, plavanje na kratke razdalje, kolesarski šprint ... Povečuje kapaciteto mlečne kisline v mišicah.

Pri večjih in dolgotrajnih potrebah po moči-energiji se zaradi pomanjkanja kisika začne v mišicah delati mlečna kislina. Zardi tega postane okolje »kisló«, organizem pa se na ta pojav odzove z upočasnjenim delovanjem. Program P20

izboljša – optimizira prekrvavitev »delujočih mišic«, hkrati izboljša dotok kisika in hranilnih snovi v mišičje ter istočasno izboljša odstranjevanje škodljivih in odpadnih snovi iz mišic. Program P20 se uporablja pri športih pri katerih so obremenitve ekstremne, časovna perioda trajanja napora pa kratka do srednje dolga, pred ali med treningom.

## P21 PROGRAM – KAPILARIZACIJA



Povečuje kapilarni -arteriolni- pretok v mišičju ter povečuje število funkcionalnih kapilar, še posebej v hitrih mišičnih vlaknih. Aplikacija je še posebej idealna za potrebe treninga anaerobne vzdržljivosti. Na področju ohranjanja vsesplošnega zdravja pa je opazen efekt z izrednim poudarkom v regulaciji vsesplošne prekrvavitve tkiv! Izboljšuje vračanje krvi iz venskega bazena, kar izredno blagodejno in terapevtsko vpliva na sindrom »težkih nog«.

V mirovanju je v telesu pretočnih le 3 % do 5 % kapilar. Pri obremenitvah se število pretočnih kapilar poveča za faktor 30-50 krat. Prav tako pa se poveča tudi njihov premer. Tako program P21 omogoči povečanje števila pretočnih kapilar in s tem bistveno izboljša prekrvavitev in oskrbo mišic z kisikom in hranilnimi snovmi še posebej v skupini hitrih mišičnih vlaken. Program naj bo uporabljan pri športih kjer je potrebno razvijati veliko mišično moč v kratkem času, ter pri treningih pri katerih se želi povečati anaerobna vzdržljivost.

## P22 PROGRAM – TONOLIZA



Uporaba v primerih prenapetih mišic po obremenitvah, ter v primerih zmanjševanja oz. preprečitve nastanka mišičnih krčev po obremenitvah. Učinek programa P22 je podoben učinku aktivnih raztegovalnih in relaksacijskih vaj.

Program je specializiran za pomoč pri nastanku mišičnih krčev in povečanega prisilnega mišičnega tonusa ter bolečinah. Pospešuje normaliziranje nastanka disbalansa v mišičnem tkivu.

## P23 PROGRAM – AKTIVNA REGENERACIJA



Povečuje prekrvavitev, pospešuje odplavljanje nastalih »odpadnih snovi« v tkivih ter pospešuje odplavljanje prebitka nastalih endorfinov iz tkiv. Minimalizira možne učinke - nastanka bolečin v mišicah - krča. Omogoča najkrajšo možno časovno rehabilitacijo tkiva po večjih fizičnih naporih. Mišičje je v najkrajšem možnem času spet sposobno maksimalnih fizičnih obremenitev.

Za čim boljšo regeneracijo tkiv in mišičja po fizičnem naporu ali tekmi je najpomembneje tkiva aktivno regenerirati in »ohladiti«. V času napora prihaja do tvorbe mlečne kisline in s tem do zakisljevanja mišičja. To je vzrok, da mišice postanejo počasne in trome. Za izničenje tega procesa je pomembno, da si mišica hitro in aktivno opomore. Program P23 pospešuje izplavljanje in razgradnjo nastalih škodljivih produktov v samem mišičnem tkivu po obremenitvah, pospešuje prekrvavitev in zmanjšuje povečan tonus mišične mase po obremenitvah. Pospešuje ponovno vgradnjo glikogena v mišično tkivo ter na ta način preprečuje nastanek mišičnih krčev.

## P24 PROGRAM – SPROSTITEV



Vsestransko in vsesplošno sproščanje organizma ter optimizacija-regulacija vitalnih procesov v organizmu. Izboljšuje prekrvavitev vseh tkiv in zmanjšuje nastale bolečine.

Program P24 ima relaksacijski in sproščujoč učinek. Uporablja se ga naj predvsem po napornih treningih, v primeru večjih psihofizičnih naporov ter za potrebe nevtraliziranja vsakdanjega stresa. Zelo kompatibilen s treningi relaksacije s pomočjo dihalnih vaj.