

Lastnosti in uporaba programov, ki se nahajajo na kartici “Wellness” za vita-life® R-sistem

P16 ogrevanje



Omogoča hitro pripravljenost organizma na obremenitev in napor ter s tem zmanjšuje možnosti poškodb. Podpira in skrajšuje fazo ogrevanja.

P17 moč



Stopnjuje maksimalno moč in hitrost kontrakcij mišic. Dopolnjuje konvencionalni trening za moč. Idealen za izboljšanje intenzivnih, kratkotrajnih obremenitev npr. pri nogometu, alpskem smučanju, bodibildingu.

P18 elastičnost



Povečuje hitrost maksimalnega sproščanja moči pri kratkotrajnih obremenitvah in eksplozivnemu gibanju pri tekmovanju v skokih, sprintu in metalnih športnih panogah. Zvišuje hitrost kontrakcij mišic. Uporablja se po seriji aplikacij s programom P17 »moč«.

P19 aerobna vzdržljivost



Za povečevanje moči pri športnih panogah, ki trajajo dlje časa: izboljšuje sprejem kisika v mišice, aktivira počasna mišična vlakna. Idealen za tek na dolge proge, maraton, triatlon ipd.

P20 anaerobna vzdržljivost



Optimira profil vzdržljivosti pri ekstremno visokih športnih obremenitvah, kot na primer tek na srednje proge, plavanje na kratke proge in kolesarski šprinti. Regulira vsebnost mlečne kisline v mišicah.

P21 kapilarizacija



Povečuje arterijsko prekrvavitev mišic in razvija kapilare, še posebej v območju hitrih mišičnih vlaken. Idealna dopolnitev za trening anaerobne vzdržljivosti. Na področju splošne zdravstvene nege za uravnavanje prekrvavitve. Izboljšuje venozni pretok krvi in blagodejno in terapevtsko vpliva na sindrom »težkih nog«.

P22 tonoliza

Podobno učinkuje kot raztegovalne in sproščevalne vaje.

P23 aktivna regeneracija

Zvišuje prekrvavitev, pospešuje razgradnjo balastnih snovi, podpira izločanje endorfinov. Minimalizira posledice vnetja mišic. Po visokih obremenitvah v najkrajšem možnem času vzpostavlja polno zmogljivost.

P24 sprostitiv

Splošno sproščujoč in uravnlalni učinek na organizem. Izboljšuje prekrvavitev, pogosto učinkuje pri lažanju bolečin.