

Aki fizikai munkát végez, annak rendkívül fontos a jó kondíció elérése és fenntartása. Ne essünk bele abba a csapdába, hogy pl. azt gondoljuk: "eleget cipekedek én a munkahelyemen, nem kell nekem sportolni". A munkahelyen végzett fizikai munka semmiképpen sem helyettesíti a testmozgást, a sportot, a kardiovaszkuláris edzést, mert általában egyenlőtlen terhelésnek teszi ki az ember izomzatát, emiatt hosszú távon súlyos elváltozásokat okozhat. Tudjuk, hogy mire este hazaér a munkából általában elég fáradt, a "háta közepére" sem kíván egy jó kis edzést. Azonban a FLABeLOS test vibrációs mozgásterápiás készülék használata kényelmes, kellemes, egyáltalán nem fárasztó, ugyanakkor viszont minden izmot megmozgat, hatékony kardiovaszkuláris edzésprogramot biztosít és ez az alábbi előnyökkel jár:

A komoly fizikai teljesítményhez nélkülözhetetlen gyors, robbanékony, dinamikus izomzatot épít fel
Jobb állóképességet, nagyobb munkabírást eredményez
Rövidebb idő alatt hatékonyabb edzésmunkát eredményez, mert az izomrostok 100%-át megmozgatja (a reflex jellegű mozgásnak köszönhetően) a normál edzés 40-45%-os hatásfokával szemben
Jóval több "gyakorlatot" végez az ember, mert a vibrációnak köszönhetően az izomrostok másodpercenként 20-60-szor húzódnak össze és ernyednek el, összehasonlítva egy erőgépes combizom edzés percenkénti 4-5 összehúzódásával és elernyedésével
A nyújtó/lazító gyakorlatok elvégzése esetén nem jelentkezik az un. "klasszikus izomláz", mert az izmokban egyébként felhalmozódó salakanyagok közvetlenül edzés alatt/után kiürülnek
Rendkívül hatásos sportsérülések, húzódások, izomláz tüneteinek enyhítésére és rehabilitációjára
A test szinte összes izma vibrációs trénerrel edzhetővé válik
Rövid idő alatt (napi 10-20 perc) elérhetővé válik az aktív sejtállomány érték növelése, a jobb minőségű izomzat felépítése, amely nélkülözhetetlen a komoly fizikai teljesítmény eléréséhez és fenntartásához