- Sokk terápia – legalább 20 alkalmazás, 3 x hetente, 6 hét folyamán az anyagcsere legjobb beindításához. Az eredmények már 10 hét elteltével láthatóak. (a bőr már abban az esetben is kisimul, amikor nem keletkezik azonnali súly és centimétervesztés).
- A gyakorlat mindössze 30 percből áll, ez elég a jó eredmény eléréséhez. A normális légköri nyomáson 20-30 perc gyakorlatozás elteltével jelentkezik a zsírégetés. Ebben a VacuShape készülékben ez az idő legalább 1/3-val csökken.
- Dr. Hostýn tanulmányai – aki a VacuShape készüléket klinikailag tesztelte – kimutatták, hogy ajánlott 10–perces bemelegítő gyakorlatok végzése (szobabicikli, futópad, BodyRoll, szolárium stb.) a készülék használása előtt. Így a zsírégetés már az első perctől fellép a VacuShape készülékben, ellenben az ún."hideg start" esetében ez csak a csak 6-10. perctől igaz.
- A gyakorlat végzése idején szigorúan be kell tartani az optimális szívritmus (OTF) ellenőrzését, mert ez a pulzusszám, a test energiaszükségletét fedezi a 80%-ban zsír és csupán 20% szénhidrát égetésével, ami fontos a maximális eredmény eléréséhez. Képlet a megfelelő OTF kiszámításához:
- OTF=0,65 × (220 – az ügyfél életkora).
- A maximális eredmény elérése érdekében javasoljuk – saját tapasztalatainkból kiindulva – a váltakozó vákuum P2 és P3 programokat. A legerősebb vákuumos P1 programot ritkán használjuk. A gyakoribb alkalmazás eredménye lehet a hajszálerek áttetszése a bőrön. Az állandó egyenletes nyomással dolgozó programok nem olyan hatékonyak, mint a váltakozó nyomással dolgozó programok.
- Az alkalmazás előtt fogyasszon szénhidrátokban gazdag ételeket (rizs, burgonya, tészta vagy müzli).
- Az alkalmazás után fehérjéket (hal-, hús-, baromfi-, illetve tofu pl. zöldségekkel).
- Tartsa be a rendszeres italfogyasztást! Képlet: (súly: 8) × 0,3 =? liter, beleértve a karnitine–t tartalmazó italokat, vagy kiegészítőket.
- A gyakorlatot nem kell diétával kezdeni! Ha az ügyfél követi a fent említett ajánlásokat a testének elegendő energiatartalék áll rendelkezésére, és ez által a zsírégetés magasabb fokra emelkedik.
- Javasoljuk, hogy a gyakorlat végzése után ne menjenek szoláriumba, szaunába és ne végezzenek olyan gyakorlatokat, melyek extrém módon terhelik az alsó végtagokat.
- A készülék használatához szükséges a könnyű öltözék, pl. vékony melegítő, sort nadrág, és sima talpú sport lábbeli.
- A maximális hatás elérése érdekében alkalmazzon a gyakorlat előtt cellulitisz (narancsbőr) elleni krémet.