

## EN FORSTÅELSE AF DET NY KROPSSPROG

**Et interview med professor Gerta Vrbova, førende neuroscientist fra University College, London. Medicinsk rådgiver for Ultratone.**

Nu til dags kender vi til værdien af motion og til, hvor vigtigt en rolle træning spiller med hensyn til vægtkontrol og figurtræning. Og til hvor vigtig motion og træning er, når figuren skal vedligeholdes.

Vi ved, at når musklerne er aktive, sættes en lang række kropsprocesser i gang, der fortsætter til længe efter de fysiske udfoldelser er standset. Muskelfibrene ændrer deres proportioner, de bliver kraftigere og mere elastiske, blodcirkulationen forbedres og der forbrændes flere kalorier, der igen medfører centimetertab og vægttab.

Men hvordan skal man motionere? Hvordan kan en sund kost kombineres med den mest effektive måde at trimme, tone og tune kroppen, eller at forme og modellere den?

Skal det, man skal gøre, være både fysisk og anstrengende, for at have en effekt? Behøver det være længe og være meget tidskrævende? Findes der andre måder, man kan opnå resultater på?

Professor Gerta Vrbova tror på, at der ikke bare findes en anden måde, men endda **en bedre måde**.

*Professor, kan De fortælle om denne spændende opdagelse?*

" Hver muskel er sammensat af flere typer motoriske muskler. Med **almindelig motion** aktiveres de små, motoriske muskler i hver muskel på en hierarkisk måde: de små motoriske muskler rekrutteres først og kun meget progressivt. Efter megen anstrengelse aktiveres de større muskler. Det kan tage op til 45 minutter med en målrettet almindelig træning at nå ind til musklerne, der ønskes trænet, og med mindre der trænes både seriøst og regelmæssigt, bliver figurformningen ikke optimal.

Med **bio-stimulation** og pads placeret på strategiske steder på kroppen, kan de præcise bioelektroniske impulser med variable sekvenser nå disse muskler på sekunder, blot ved at trykke på en knap. Straks efter denne stimulering reagerer de store kropsmuskler med en aktivitet, der er **hurtigere end med almindelig træning**.

Det er en kendsgerning, at det er den store muskelmasse, der med elektronisk bio-stimulation, som Ultratone råder over, reagerer først."

Citeret vor seneste videnskabelige undersøgelse\*: " elektronisk bio-stimulation kan præstere meget højere aktivitetsniveau end andre træningssystemer, systemets adaptive potentiale er derfor grænseoverskridende" \*.

\*What Does Chronic Stimulation Teach Us About Muscle Plasticity? Dirk Pette, MD, and Gerta Vrbova, MD, Muscle & Nerve June 1999.

*Betyder det, at elektronisk bio- stimulation kan få os i form hurtigere?*

" Ja, og samtidig forbedres træningspotentialer, så man kan træne længere".

*Mener De enhver form for elektronisk stimulation?*

" Vore kroppe er langt mere sofistikerede end en tænd/sluk knap: en hel serie kemiske signaler spiller sammen for at kommunikere med og rekruttere muskelmassen, de hurtige muskler, holdningsmusklerne og figurformningsmusklerne..

Forskellige mønstre og vekslende sekvenser er nødvendige for at løse fedt, forbedre blodcirkulation, udtømme toksiner og forynge hud. Derfor behøver de forskellige behandlinger helt anderledes applikationer og signaler.

Ultratone´s apparatur benytter det unikke koncept med automatisk varierende frekvenser, stimulationsmønstre, pulsbredder, bølgeformer og ramptime, tilsammen kaldet fysiosekventiel, for at nå specifikke muskler og væv. Sandt at sige var Ultratone pioner på området.

Med disse programmer **kan der opnås mere end med almindelig træning** fordi, som nævnt i vore studier: " alle motoriske muskler (d.v.s. selv de, der ikke nås ved normal træning) kan aktiveres samtidigt med samme aktivitetsmønstre."

*Professor, kan De fortælle os hvilke fordele der er med anvendelse af bio-stimulations programmer til figurformning?*

" For at mænd og kvinder kan få gavn af almindelig træning til figurformning er den største forhindring den tid, det tager at identificere musklerne, da ubrugte eller slappe muskler ikke kan mærkes og ikke let kan stimuleres. Ofte kan disse muskler ikke aktiveres godvilligt, som f.eks. ved almindelig træning.

F.eks. abdomen, de store mavemuskler, behøver normalt specifikke, opslidende og vanskelige øvelser, for at kvinder kan få en flad mave og mænd en ´six pack`. Med normal træning kan der tilbringes timer med forkert muskel træning, der også kan blive meget unuanceret.

Men med fysiosekventielle programmer kan musklerne nås **individuel**, blot ved at behandleren udvælger de muskler, der specifikt former krop og ansigt, som nu aktiveres omgående og direkte med koncentreret træning uden stress og udmattelse.

Ved almindelig træning reagerer kun 50 – 60 % af musklernes potentiale i kort tid, før de udmattes. Med bio-stimulation kan man nå en større del af disse muskler og aktivere dem i længere tid.

Men også kendsgerningen, at hver enkelt muskel trænes mange gange med bio-stimulation i løbet af en 30 minutters behandling er enestående, og taler for sig selv, ligesom de fordele, denne videnskabeligt baserede teknologi tilbyder, for at opnå omgående resultater med krops- eller ansigtsformning."

*Men er mangelen på fysisk træning ikke på tilbagetog?*

" Det er et enormt plus, at der med denne type elektronisk bio-stimulation ikke er involveret stress og udmattelse. De naturlige endorfiner, der producerer en følelse af velvære, frigives ved de sekvente impulser - ligesom den efterfølgende udstrækning af

musklene er en gevinst for en total muskel workout. Ikke desto mindre skal der fysisk udfoldelse til for at forbedre det kardiovaskulære system, og smidigheden. Elektronisk stimulation gør det muligt at udføre fysisk træning på en mere effektiv måde og hjælper med at forbedre disse aktivitetsrelaterede funktioner."

*Er afspænding den eneste gevinst?*

"Der er mange ekstra gevinster ved en stimulationsbehandling, der efterlader kroppen fast, slank og "looking good". Den vel nok vigtigste ekstra gevinst er en højere udholdenhedstærskel.

Det er fordi de fysiosekventielle programmer i realiteten kan ændre sammensætningen af muskelfibre. Som nævnt i vort tidligere omtalte studie: **'Forandringen i muskelfibrenes proteiner forekommer parallelt med remodelleringen og medfører en styrkelse af muskelfibrene.'**

Det betyder, at det ikke kun er de langsomme muskler, der bliver mere velfungerende, men at de store muskler - de hurtige muskler - også udvikler modstandskraft mod træthed."

*Findes der andre vigtige fordele, udover resultater med krops- og ansigtsformning?*

"Naturligvis. Bortset fra den effektive virkning af toning, løftning, formning og opstramning af muskler, er denne type af elektronisk stimulation meget effektiv som massagebehandling, til at aktivere lymfesystemet for at udvaske toksiner, som en generel hjælp til slankebehandlinger, for egenskaben til at forynge hud, for genoptræning af muskler og en hel række andre fordele." \*

se Unified Treatment System (U.T.S.) fra Ultratone, Futura Pro.

*Hvad betyder 'Multitasking benefits'?* \*

"Det refererer til det sidste fremskridt på skønhedsområdet: at krop og ansigt kan behandles separat eller på samme tid med forskellige fysiosekventielle programmer for hvert område."

*Men, professor Vrbova, hvis træning med bio-stimulation kan opnå bedre og hurtigere resultater med vore figurformningsmuskler, signalerer det så enden på fysisk træning?*

"Tværtimod. Alle sportsmænd og -kvinder er fuldt ud klar over, at jo bedre form de er i, jo mere træning kan de klare. For almindelige mænd og kvinder, der fører et stillesiddende liv, vil jævnlige stimulationsbehandlinger øge deres glæde ved fysisk træning, der nu bliver både sjovere og lettere. Bio-stimulation er en vidunderlig optakt til andre træningsformer som f.eks. Pilates, der smidiggør og strækker lemmerne eller Aerobic

workout, der aktiverer det kardiovaskulære system. Elektronisk stimulation kan anvendes før der trænes, for at forberede muskelgrupperne og maksimere fitness niveauet, eller efter udførelsen af den fysiske aktivitet som en hjælp til musklernes regenerering."

*Kan De opsummere værdien af Deres opdagelser for os?*

"Mennesker har altid fundet løsninger på deres problemer hvis og når, de har opdaget dem. Vi kan ikke ignorere det faktum, at vores tilværelse er blevet mere stillesiddende og at fysisk udfoldelse derfor ikke er så let tilgængelig, eller kræver en ekstra anstrengelse. Elektronisk bio-stimulation, som Ultratone anvender, er det videnskabelige svar til alle, der ønsker en bedring af krop- og ansigtsformer, og ønsker at bibeholde en sund krop.

Når jeg læser om mænd og kvinder, der beslutter sig for drastiske løsninger som kirurgisk indgreb for at ændre deres krops og ansigts udseende; eller om produkter som Botox, der kan have en potentiel længevarende og skadelig effekt på musklerne; eller når jeg hører om atleter og andre sportsfolk, der anvender drugs for at forbedre deres præstationer, føler jeg, at de alle skulle have kendskab til bio-stimulation, der er en langt sikrere og sundere måde at opnå et naturligt ansigtsløft, at reducere uønsket fedtvæv eller forbedre fitness og muskel præstationerne. " \*

\* Citeret fra " Medical and Therapeutic Applications".

Interview recorded in London. Copyright Ultra Scientific Instruments Ltd.