

# Vartalohoito, Elektroterapia

## Ohjelma 1. Physo Fast

Tällä tehokkaalla harjoitusohjelmalla saavutetaan lyhyessä ajassa nopea ja tavoitteenmukainen ympärysmittien pieneminen.

## Ohjelma 2. Physo Beginner (aloittelijat)

Ohjelma on kehitetty lihasten pintaosien ja keskikerrosten optimaaliseen stimulointiin, joka johtaa hienovaraiseen lihaskasvuun ja rasvavarastojen kuluttamiseen.

## Ohjelma 3. Physo Advanced (kehittyneemmät harjoittelijat)

Ohjelma aikaansaa intensiivisen lihassupistuksen pinnallisista lihassoluista aina syvimpiin lihassoluihin asti. Ohjelmalla voidaan erityisesti vahvistaa ja kasvattaa heikkoja lihaksia, joita ei harjoiteta säännöllisesti.

## Ohjelma 4. Physo Sport and regular (urheilijat ja stimulaatioharjoittelua säännöllisesti käyttävät)

Ohjelmaa voidaan käyttää kaikkien lihasten normaalia fitness- harjoittelua tehokkaampaan ja intensiivisempään vahvistamiseen, kasvattamiseen ja kiinteyttämiseen.

## Ohjelma 5. Physo Lymfa and Cellulite (lymfanesteen ja selluliitin poisto)

Ohjelman korkeat automaattisesti vaihtelevat taajuudet ja vartalossa tapahtuvat pumppausreaktiot nopeuttavat ja lisäävät lymfanesteen kiertoa. Lisääntynyt lymfanestekierto puhdistaa kehon siihen kertyneistä kuona- ja ketoaineista. Lisäksi korkeiden taajuuksien aiheuttama pinnallisten lihasten stimuloituminen vähentää kehossa esiintyvää selluliittia.

## Ohjelma 6. Physo Training after birth (synnytyksen jälkeinen harjoittelu, kesto 48 minuuttia)

Ohjelma aikaansaa intensiivisen lihassupistuksen pinnallisista lihassoluista aina syvimpiin lihassoluihin asti. Sillä voidaan kiinteyttää heikkoja lihaksia ja palauttaa niiden jäntevyys. Harjoitusohjelma tukee myös ihanteellisesti diettiä. Ohjelmalla voidaan vahvistaa koko tukilihaksistoa ja aikaansaada ryhdikäs vartalo.

## Ohjelma 7. Physo Shaping of breasts (rintojen kiinteytys, 54 minuuttia)

Vahvistaa ja kasvattaa rintalihaksia kohottaen rintoja ja antaen niille tukea.

## Ohjelma 8. Physo Posture and muscle balance (ryhti ja lihastasapaino, kesto 44 minuuttia)

Ohjelmassa käytetään ryhtivikojen korjaukseen melko matalaa taajuutta, jolla stimuloidaan syvällä olevia tukilihaksia.

### **Ohjelma 9. Physo TENS (kesto 45 minuuttia)**

Ohjelmassa käytetään transkutaanista hermostimulaatiota jolla saadaan käynnistettyä kehon omien kipua lievittävien ja mielihyvää tuottavien hormonien ja endorfiinien eritystä.

### **Ohjelma 10. Physo Back / Muscle soreness (kesto 45 minuuttia)**

Tässä ohjelmassa ollaan yhdistetty TENS ja lihasjännityksiä poistava rentouttava vaikutus.

### **Ohjelma 11. Physo Joint training**

Tämä ohjelma on kehitetty lihasten harjoittamisen lisäksi parantamaan verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Ohjelma lisää myös synoviaalinnesteen erittymistä niveliin. Tämä synoviaalinneste sisältää runsaasti nivelpintojen hyvinvoinnille tärkeitä ravintoaineita. Se voitelee niveliä ja on niiden kunnossa pysymisen kannalta täysin välttämätöntä. Ohjelmaa voidaan käyttää mm. nivelten aineenvaihdunta häiriöiden korjaukseen.