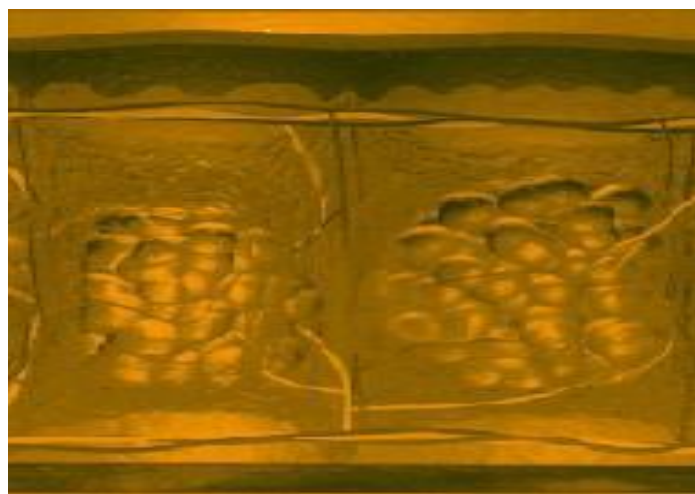
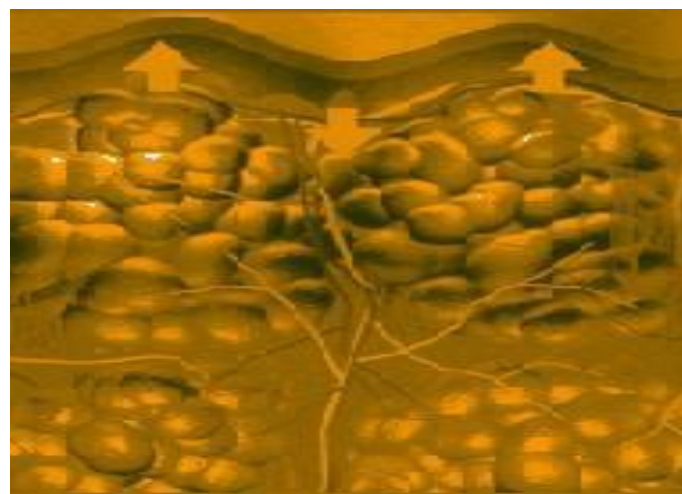




ANTI CELLULITE & PÉČE O PLEŤ



Normalní pokožka



Celulitida

4 stádia celulitidy: 1) pomerančová kůže 2) manekýnské stádium 3) viditelné nerovnosti za všech podmínek 4) hrubé nerovnosti (otoky)

- Celulitida se dotýká stále více i mladších a štíhlých žen
- Vznik v důsledku **hromadění tukové tkáně a v důsledku stárnutí podkožního vaziva**
- Za zmnožení tukových buněk mohou především **ženské pohlavní hormony – estrogenu, které zvláčňují a změkčují vazivo**
- Jednotlivé vrstvy tkáně jsou spojeny s pokožkou relativně ne-elastickými vlákny
- Vždy, když se tukové buňky množí a zvětšují, pokožka se svažuje a vytváří neestetické důlky
- Faktory, které přispívají k tvorbě celulitidy jsou - **nedostatečné zásobení tekutinami, hromadění toxických látek, hormonální faktory a špatná cirkulace krve**. Pokud se cirkulace v této tkáni zastaví, zastaví se odvod odpadních látek buňkami a tkáň zatuhne, neboť pokožka ztrácí elasticitu. Tento efekt svažování je způsoben tvorbou vrásek a důlků a přilnaváním pokožky ke tkáni pod pokožkou.

Power Plate redukovat cellulitidu ?

- ✓ Masáž pomáhá **odplavovat toxiny** a **několikanásobně zvyšuje cirkulaci krve v podkoží**
- ✓ Power Plate cvičení zvyšuje produkci hormonů, které napomáhají regeneraci (benefitem je **produkce kolagenního vlákna**, které je důležité pro celistvý vzhled kůže) – vyhlazení pokožky
- ✓ **Tvarování svalů** – zlepšení vzhledu



Vibrace jsou příčinou **zvýšení krevního toku** a zlepšují transportní kapacitu. Pro **aktivaci lymfatického systému** musejí být svaly v **uvolněné - relaxované pozici!!** Lymfatický systém nelze aktivovat, pokud jsou svaly v napětí nebo- li v kontrakci, lymfatické cesty jsou potom neprůchodné!!!

- ✓ Kyslík / oxid uhličitý
- ✓ Vitální živiny (mikro živiny)
- ✓ Energetické komponenty (makro živiny)
- ✓ Deriváty a odpadní látky (např. laktát)
- ✓ Zvýšení prokrvení
- ✓ Stimulace lymfatického systému

