

OCM tehnologija (OCM – optimalna celična modulacija)

RAZUMEVANJE NOVE GOVORICE TELESA

Intervju z prof. Gerto Vrbovo, Md., D.Sc.

Profesor Razvojne Nevroznanosti, Oddelek za anatomijo in razvojno Biologijo na Univerzi College London



Prof. Gerta Vrbova, vodilna svetovna nevrologinja

Danes se večina nas zaveda pomena telesne vadbe in kako pomembno vlogo ima telesna vadba pri vzdrževanju telesne teže, strukture ter oblike telesa, in seveda za vzdrževanje nivoja telesne pripravljenosti in nam tako omogoči fizično – športno aktivnost.

Vemo, da se, ko je mišica enkrat aktivirana, v telesu sproži serija procesov, ki deluje še dolgo po prenehanju fizičnega udejstvovanja. Mišična vlakna spremenijo svoje lastnosti, postanejo bolj učinkovita in elastična, cirkulacija se izboljša in porabi se več kalorij, in posledica je zmanjšanje obsega in postopno zmanjševanje telesne teže.

Toda kako naj vadimo! Kako naj kombiniramo zdravo prehranjevanje z najučinkovitejšo metodo za tonus, za (pre)oblikovanje, za fitnes svojega telesa ?

Ali mora bito to kar telo potrebuje res samo zgolj fizično in izčrpljujoče, da bi imeli rezultate? Ali je res potrebna dolgotrajna in časovno zahtevna vadba? Ali je še kakšen drug način za dosego rezultatov!

Profesor Gerta Vrbova, vodilna nevrologinja z Univerze College London, verjame da obstaja druga, še boljša pot.

Profesor Vrbova, ali nam lahko poveste kaj več o tem vznurljivem odkritju?

Vsaka mišica je sestavljena iz različnih tipov motoričnih enot. Z običajno telesno vadbo se te motorične enote v posamezni mišici aktivirajo v določenem vrstnem redu: manjše motorične enote se aktivirajo najprej in samo z dolgotrajno in naporno vadbo se aktivirajo še večje motorične enote. To lahko zahteva tudi do 45 minut intenzivne vadbe, da bi dejansko aktivirali mišico, ki jo želimo, in na žalost, če vadba ni redna in zahtevna je rezultat za oblikovanje telesa minimalen.

Z OCM tehnologijo in pravilno postavitvijo elektrodnih obližev na telo, precizno programirani elektronski pulzi z spreminjajočimi se sekvencami lahko dosežejo te mišice v sekundi, s pritiskom na gumb. S takojšnjim sprejemom dražljaja velika motorična enota odgovori takoj, in bistveno hitreje kot z navadno telesno vadbo. Dejansko je z tehnologijo OCM velika motorična enota tista, ki prva odgovori na dražljaj.

Če citiram našo nedavno znanstveno študijo*: "ta električna stimulacija lahko doseže bistveno višji in časovno daljši nivo aktivacije mišice kot običajna telesna vadba in zato je adaptacijski potencial mišičnega sistema izzvan do skrajnih meja".

Ali to pomeni da lahko z tehnologija OCM dobimo kondicijo in shujšamo hitreje?

Seveda, in hkrati pospešimo ojačanje telesa in pridobimo potencial za daljšo telesno vadbo.



Poraba pri 30 minutni terapiji je 203 kcal.

Ali to lahko naredimo s katerokoli električno stimulacijo?

Naše telo je bistveno bolj kompleksno kot samo on/off gumb: cela serija kemičnih signalov ima svojo pri komunikaciji in aktivaciji mišic, tako hitrih, počasnih, skeletnih, ..

Različni vzorci in spreminjajoče sekvence so potrebne, da se razbije maščobno tkivo, izboljša cirkulacija, za drenažo toksinov ali pomlajevanje kože. Tako različne terapije potrebujejo različne stimulacije. OCM tehnologija (OCM = optimalna celična modulacija) je izraz, ki opisuje edinstven koncept avtomatično spreminjajočih se frekvenc, stimulacijskih vzorcev, pulznih dolžin, valovnih oblik in aktivacijskih časov, ki lahko ciljno delujejo tako na mišice in tudi na druga tkiva.

Ti programi lahko dosežejo več kot običajna telesna vadba, saj kot sem omenila v naši študiji: " vse motorične enote v mišici (npr. tudi tiste, ki pri navadni vadbi niso aktivne) se lahko istočasno aktivirajo z enakim vzorcem aktivnosti«.

Prof. Verbova, ali nam lahko poveste katere prednosti pri hujšanju in oblikovanju telesa ima OCM tehnologija in njeni Programi ?

Za moške in ženske je eden glavnih problemov kako pri običajni telesni vadbi doseči rezultate pri oblikovanju telesa, saj je za aktivacijo neaktivnih in/ali oslabelih mišic, ki so bistvene za oblikovanje telesa, potrebna dolgotrajna in zahtevna vadba. Velikokrat obstaja velika možnost da teh mišic z običajno telesno vadbo niti ne moremo aktivirati. Lep primer so trebušne mišice, ki običajno zahtevajo specifične, težke in utrujajoče telesne vaje za tiste ženske, ki si želijo raven trebuh ali za moške, ki sanjajo o "radiatorjih". Ure in ure lahko porabite za trebušnjake, ki so lahko tudi zelo obremenilne za ostale telesne sisteme. Z OCM tehnologijo lahko mišice "obdelujemo" ciljno in individualno, terapevt pa lahko izbere mišice za oblikovanje bodisi telesa bodisi obraza, in jih aktivira takoj in direktno, in nam tako omogoči koncentrirano vadbo brez stresa in napora.

Med običajno telesno vadbo se mišica aktivira do samo 50 – 60 % njenega celotnega potenciala in še to za kratek čas preden se "utrudi". Z OCM tehnologijo lahko dosežemo večjo in daljšo aktivacijo istih mišic.

In še dejstvo, da z OCM tehnologijo lahko vsako mišico aktiviramo večkrat pri 30 minutni terapiji, govori samo zase o enkratnih in takojšnih prednostih, ki jo ta znanstveno osnovana tehnologija omogoča pri doseganju rezultatov tako za telo kot obraz

Toda ali ni pomanjkanje fizične aktivnosti slabost?

Dejstvo, da je stimulacijo s tehnologija OCM, kjer ni ne stresa, ne napora in utrujenosti, velik plus. Naravni endorfini, ki povzročijo občutke well beinga, se ravno tako lahko sprostijo z sekvenčnim pulzi in tako omogočijo sprostitev kot dodaten plus po totalni vadbi mišic. Seveda je običajna fizična aktivnost potrebna za vzdrževanje in izboljšanje kardiovaskularnega sistema in prožnosti telesa. OCM tehnologija nam omogoči bolj učinkovito telesno vadbo in tako nam olajša izboljšanje aktivnosti omenjenih funkcij.

Ali je sprostitev edini dodatni plus?

Veliko je učinkov terapij z OCM tehnologijo, in rezultat je čvrsto, napeto in lepo telo in/ali obraz, toda mogoče je najpomembnejši ekstra bonus ta, da omogoča povečanje vzdržljivosti in odpornost na utrujenost.

To je zato, ker OCM tehnologija dejansko spremeni sestavo mišičnega vlakna. Kot smo v prej omenjeni študiji: " Sprememba v proteinih mišičnih vlaknen se pojavi vzporedno z preoblikovanjem Z diska in najverjetneje vodi k ojačanju struktur mišičnega vlakna odgovornih za prenos moči.

To pomeni, da ne samo počasne posturalne mišice postanejo učinkovitejše ampak tudi hitre mišice razvijejo odpornost na utrujenost.

Ali obstajajo tudi druge prednosti, razen rezultatov pri oblikovanju telesa in obraza?

Seveda. Razen tonifikacije, oblikovanja, čvrstosti in dvigovanja, je OCM tehnologija zelo učinkovita kot masažna terapija, z "pumpanjem" mišic se aktivira limfatični sistem za eliminacijo toksinov, kar je bistvena pomoč pri shujševalnih programih, za pomlajevanje kože, za mišično rehabilitacijo in regeneracijo, in tu je še cela paleta ostalih terapij.

Kaj pomenijo "Večopravilne" koristi?

To se nanaša na zadnji napredek na področju Lepote: telo in obraz se lahko tretirata posamezno ali pa istočasno z različnimi biosekvenčnimi Programi za različna področja.

Torej, prof. Vrbova, ali lahko z OCM tehnologijo dosežemo boljše in hitrejše rezultate pri oblikovanju telesa, in ali to pomeni konec "klasične" telesne vadbe?

Nasprotno. Kot športno aktivne ženske in moški zelo dobro vedo, čim bolj je njihovo telo pripravljeno, je v kondiciji, več vadbe lahko opravijo. Za običajne ženske in moške, ki imajo pretežno sedeč življenjski stil, in so redno na stimulacijskih OCM terapijah, se njihovo želja za telesno vadbo okrepi, običajna vadba pa postane lažja in prijetnejša. Tako je OCM tehnologija čudovita osnova, vodilo k osnovni telesni vadbi kot npr. Pilates ali Joga za gibljivost telesa ali aerobna vadba za aktivacijo kardiovaskularnega sistema. OCM tehnologija se lahko uporabi tudi pred običajno telesno vadbo, za pripravo mišičnih skupin in maksimizacijo vadbene nivoja, ali pa po zaključeni telesni vadbi za hitrejšo obnovo mišic.

Kako bi lahko preprosto povzeli vrednost vašega odkritja?

Človeška bitja so vedno našla rešitev problemov, ko in če so se z njimi soočila. Ne moremo zanemariti dejstva, da je naš življenjski slog zmeraj bolj sedeč, in tako fizična aktivnost ni preprosto dosegljiva oziroma zahteva veliko discipline in truda. OCM tehnologija je znanstven odgovor za vse, ki si želijo ohraniti oz. izboljšati obliko telesa in / ali obraza, in na ta način ostanejo tudi bolj zdravi.

Ko berem o moških in ženskah, ki so pripravljeni na drastične rešitve, da bi spremenili svoj videz, tako telesa kot obraza, si želim da bi se tudi oni seznanili z OCM tehnologijo, ki je varen in zdrav način za naravni face lift, zmanjšanje ne željene povešenosti ali izboljšanje kondicije in mišične aktivnosti.

Viri:

»What does chronic stimulation teach us about muscle plasticity?

Dirk Pette, MD and Gerta Vrbova, MD, Muscle & Nerve

»Medical and therapeutic applications«

Gerta Verbova, MD, Kristin Schaefer Centofanti