

A rohanó életmód, az állandó időhiány és a munkahelyi feszültség okozta stressz rendkívül veszélyes és kockázat az egészségre. Súlyos depresszióhoz, szívinfarktushoz, de akár gerincbántalmakhoz is vezethet a huzamos ideig tartó munkahelyi stressz. Amikor a nap folyamán valaki stresszben van, nagy mennyiségű stressz hormon (kortizol) kerül a véráramba, gyorsul a szívritmus, megnő a vérnyomás és megfeszülnek az izmok. Mindez nem okoz különösebb problémát, ha csak alkalomszerűen jelentkezik. Azonban tartós feszültség esetén az emberi test folyamatosan készültségben áll, így rendkívüli módon megnő a különféle panaszok és betegségek kockázata. Mint minden ülőmunka, a monitor előtti munka közben is elfáradhatnak, megfájdulhatnak bizonyos izomcsoportok.

Az ilyen bántalmak egyik sűrűn előforduló változata az ún. ismétlődő stressz ártalom (RSI). Ilyenkor egy bizonyos izomcsoport vagy ín hosszú időn keresztül természetellenes pózba kényszerül. Ez ellen csak úgy tudunk tenni, ha rendszeresen, - legalább óránként - felállunk, mozgunk, pár percet sétálunk, vagy 10 percet eltöltünk a **FLABéLOS** készüléken, amely ez idő alatt az összes izmunkat átmozgatja. A
FLABéLOS
testvibrációs készülék ideális eszköz irodai munkát végzők számára, akik ki vannak téve a folyamatos stressznek. Tudjuk, hogy egy "sűrű" munkanapon 10 perc nem kevés, de a
FLABéLOS
-szal naponta 10 perc ráfordítással már sokat segíthet a saját egészségi állapotán.

Stresszes és időhiányos életforma esetében azoknak, akiknek fontos a testi- és a szellemi teljesítőképességük megtartása és fokozása, a **FLABéLOS** egy ideális eszköz. Tíz perc alkalmas az egész test összes izmának átmozgatására, ellensúlyozva és megkönnyítve az egész napos ülőmunka végzést, valamint az alábbiakra alkalmas:

- Növeli a szervezet boldogsághormon szintjét, (endorfin és szerotonin szabadul fel) egyidejűleg lecsökkenti a stressz hormon (kortizol) szintjét 10 perc TTV-tréning alkalmas a derék- és gerincfájdalmak enyhítésére, megszüntetésére
- Gerinc melletti izmok célzott erősítésére, amely az ülőmunka során a porckorong kopás, porckorong-sérv megelőzésében rendkívül fontos!
- Vérkeringés, nyirokkeringés fokozására
- Testszövetek oxigénnek való ellátására
- Általános közérzet javítására, az aktivitás fokozására és fenntartására
- Testtartás javítására, egyensúlyérzék fejlesztésére
- Idegrendszer működésének szabályozására