**HUBER**

To Huber (Human Body Equalibrator ) ειναι το πλησιέστερο και το πιο σύγχρονο σύστημα σφαιρικής εκγύμνασης με τεχνολογία ταλάντωσης στο κόσμο. Κατασκευάζεται από την Γαλλική εταιρία LPG, η οποία κατέχει ηγετική θέση στον τομέα αυτό.

**Τι είναι η σφαιρική εκγύμναση;**

Πρόκειται για την πιο σύγχρονη παγκόσμια τάση, η οποία βασίζεται στις αρχές της κινησιοθεραπείας και έχει σκοπό την ενεργοποίηση, την εκγύμναση και την αναζωογόνηση όλων των μυών του σώματος.

**Τι είναι η τεχνολογία ταλάντωσης;**

Είναι μια πατενταρισμένη τεχνολογία της εταιρίας LPG η οποία χρησιμοποιεί ελεγχόμενη κυκλική ταλάντωση αντί δονήσεων. Αποτέλεσμα αυτού, είναι η απολύτως ασφαλής άσκηση ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης με ταυτόχρονη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της.

**Τι κάνει το σύστημα HUBER;**

Είναι ένα σύστημα ειδικά σχεδιασμένο για σφαιρική εκγύμναση, με το πλεονέκτημα όμως της νευρομυϊκής ενεργοποίησης και του νευρομυϊκού συντονισμού. Παράλληλα είναι το μοναδικό σύστημα στον κόσμο που ενεργοποιεί, διεγείρει και ενισχύει ακόμα και τους εν τω βάθει μύες της σπονδυλικής στήλης, οι οποίοι και είναι υπεύθυνοι για τον έλεγχο της. Πολύ σημαντικό είναι επίσης ότι φορτίζει μηχανικά με ελεγχόμενο τρόπο τα οστά του σώματος με αποτέλεσμα τη θετική επίδραση στη πρόσληψη και βελτίωση της οστεοπόρωσης. Έτσι παράλληλα με την μυική ενδυνάμωση, το σώμα σας στηρίζεται καλύτερα, επανέρχεται στην φυσιολογική του στάση ενώ παράλληλα βελτιώνεται η ισορροπία και ο συντονισμός των κινήσεων σας.

**Τι αποτέλεσμα έχει το σύστημα HUBER;**

Το σύστημα Huber γυμνάζει ταυτόχρονα και αρμονικά τα πόδια, τα χέρια, τους κοιλιακούς και τους γλουτιαίους καθώς και τους εν τω βάθει μύες της σπονδυλικής στήλης. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι ένα καλοσχηματισμένο, ευλύγιστο και αναζωογονημένο σώμα. Επίσης βελτιώνεται η ισορροπία, ο νευρομυϊκός συντονισμός και η ευλυγισία. Πολύ σημαντικό στοιχείο είναι ακόμα το γεγονός ότι η άσκηση με το σύστημα Huber αυξάνει την οστική πυκνότητα και συμβάλει αποτελεσματικά στη πρόληψη και βελτίωση της οστεοπόρωσης.

**Πώς συνεισφέρει το σύστημα Huber**

Κατά τη διάρκεια της άσκησης αυξάνεται τοπικά η κυκλοφορία με αποτέλεσμα στο πέρας των συνεδριών να παρατηρείται αύξηση της λεμφικής και της αιματικής μικροκυκλοφορίας. Γι’αυτό η θεραπεία Endodermologie ,συνδυάζεται με ειδικά πρωτόκολλα της εταιρίας LPG , ώστε να επιτύχουμε τη μέγιστη απομάκρυνση των τοξινών και τη μείωση των κατακρατήσεων στις περιοχές της λιποδυστροφίας.

**ΧΡΗΣΗ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

* Αντιγήρανση
* Αποκατάσταση
* Δυσκαμψία
* Κυτταρίτιδα
* Μυική ενδυνάμωση
* Μυική και δερματική σύσφιξη
* Αφύπνιση εγκεφάλου
* Ενίσχυση της μέσης
* Βελτίωση της στάσης του σώματος

**Ποια είναι η φιλοσοφία του συστήματος Huber;**

Βασίζεται σε μια απλή κεντρική ιδέα: σας καλεί να διατηρήσετε την ισορροπία του σώματος σας μέσω δυναμικής άσκησης σε ασταθές περιβάλλον. Αυτό δημιουργείται από την ταυτόχρονη κίνηση τόσο της πλατφόρμας στην οποία στέκεστε, όσο και των δυναμικών λαβών του HUBER, στις οποίες ασκείτε πίεση με τα άνω άκρα.

Προσπαθώντας λοιπόν να ισορροπήσετε το σώμα σας, ασκώντας παράλληλα ελεγχόμενη δύναμη στις λαβές, το μυοσκελετικό σύστημα προσαρμόζεται στην άσκηση και αποκτά σημαντικά οφέλη για την υγεία και την ευρωστία

σας.

**Γιατί θεωρείται “ έξυπνο“ το σύστημα Huber;**

Γιατί αξιολογεί διαρκώς την ένταση ,την αντοχή και το νευρομυϊκό συντονισμό σας με ειδικούς αισθητήρες ενώ διαθέτει πληθώρα παραμέτρων και προγραμμάτων. Έτσι, ο ειδικός έχει τη δυνατότητα να εξατομικεύσει και να προσαρμόσει το πρόγραμμα του Huber πάνω στις ανάγκες και το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Ιστοσελίδα: www.lpgmedical.com

link: <https://www.lpgmedical.com/en/technology/>

https://www.youtube.com/watch?v=qNuOcIwb4Ao