

Фитнес без фармы



Метод Частотной Коррекции организма это оптимальное решение для повышения выносливости, снятия нагрузки и восстановления организма, как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, регулярно занимающихся фитнесом.

### **На что же реально можно рассчитывать при использовании АПК HPSP?**

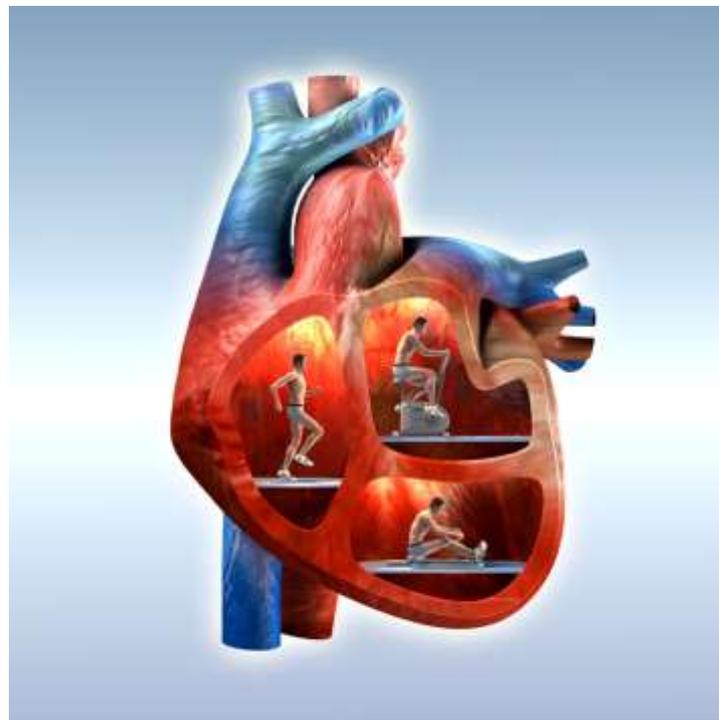
- Сокращение периода восстановления и содействие расслаблению после серии тренировок
- Помощь в профилактике мышечных болей и в реабилитации мышц
- Ускорение снижения концентрации молочной кислоты
- Снятие спазмов и профилактика укрепления мышц
- Улучшение снабжения кислородом и питательными веществами, а так же улучшение кровообращения
- Повышение выносливости, посредством подачи кислорода в ткани, оказание косвенного воздействия на регенерацию
- Укрепление иммунной системы и улучшения обмена веществ
- Поддержание и ускорение заживления спортивных травм (ушибов, растяжений, разрывов мышц и сухожилий, вывихов, повреждения нервов)

# Фитнес без фармы:

- Спорт Кардио разжижение
- Спорт Кардио обогащение кислородом
- Спорт Кардио антитромб
- Спорт Антисептик
- Спорт Очистка Лимфы
- Спорт Очистка Крови
- Спорт Дренаж
- Спорт Тренировка Мышцы Шея
- Спорт Тренировка Мышцы Верхний плечевой пояс
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья
- Спорт Тренировка Мышцы Кисти
- Спорт Тренировка Мышцы спины середина-низ
- Спорт Тренировка Мышцы Живота
- Спорт Тренировка Мышцы Бедра, ягодиц, таза
- Спорт Тренировка Мышцы Голени

- Спорт Тренировка Мышцы Стопы
- Спорт Восстановление мышц комплексный
- Спорт Восстановление суставов после физической нагрузки
- Спорт Заживление
- Спорт Проблемы с позвоночником
- Спорт Регуляция веса ч.1
- Спорт Регуляция веса ч.2
- Спорт Метаболизм
- Спорт Травмы и переломы
- Спорт Невралгия
- Спорт Пищеварение
- Спорт Коррекция закисления организма
- Спорт Очищение от паразитов и токсинов ч.1
- Спорт Очищение от паразитов и токсинов ч.2
- Спорт Очищение от паразитов и токсинов ч.3





**Спорт Кардио разжижение** - комплекс применять перед тренировкой отдельно или совмещая с комплексами Спорт Кардио обогащение кислородом, Спорт Кардио антитромб для более быстрого разогрева и увеличение эффективности разминки в 2 раза, через 20 минут после работы с комплексами приступить к тренировке.

**Спорт Кардио обогащение кислородом** - комплекс применять перед тренировкой отдельно или совмещая с комплексами Спорт Кардио разжижение, Спорт Кардио антитромб для более быстрого разогрева и увеличение эффективности разминки в 2 раза, через 20 минут после работы с комплексами приступить к тренировке.

**Спорт Кардио антитромб** - комплекс применять перед тренировкой отдельно или совмещая с комплексами Спорт Кардио обогащение кислородом, Спорт Кардио разжижение для более быстрого разогрева и увеличение эффективности разминки в 2 раза, через 20 минут после работы с комплексами приступить к тренировке.



**Спорт Антисептик** - комплекс применять перед тренировкой отдельно или совмещая с комплексами Спорт Очистка Крови, Спорт Очистка Лимфы именно в таком порядке как указано, для максимального вывода токсинов из организма.

**Спорт Очистка Лимфы** - комплекс применять перед тренировкой отдельно или совмещая с комплексами Спорт Антисептик, Спорт Очистка Крови и только потом Очистка лимфы, именно в таком порядке как указано, для максимального вывода токсинов из организма.

**Спорт Очистка Крови** - комплекс применять перед тренировкой отдельно или совмещая с комплексами Спорт Антисептик, Спорт Очистка Крови, Спорт Очистка Лимфы именно в таком порядке как указано, для максимального вывода токсинов из организма.

**Спорт Дренаж** - комплекс применять через 4-5 часов после тренировки не раньше, улучшается очистка крови и организма от белковых распадов, метаболитов, свободных радикалов, молочной кислоты.



**Спорт Тренировка Мышцы Шея и лица** – комплекс применять в момент тренировки, при выполнении упражнений для всей группы мышц шеи и лица, эффективность работы повышается в 3 раза, комплекс подходит Фейс-фитнеса, работы в тренажерном зале, и даже при прохождении массажа (без занятий физической нагрузкой улучшится овал лица и произойдет подтяжка мышц).

**Спорт Тренировка Мышцы Верхний плечевой пояс** – комплекс применять на тренировке совмещая его работу с комплексом Спорт Тренировка Мышцы Предплечья, запуская их друг за другом при выполнении упражнений, применять комплексы как при работе с собственным весом, так и при дополнительном весе, между подходами комплексы не отключаем. Комплексы подходят для тренировки в тренажерном зале, при подтягивании, отжимании. Для увеличения мышечной массы эти комплексы применяются в тренажерном зале при работе с большим весом. Для сброса веса эти комплексы применяются на пульсе, не превышающем 120 – 130 ударов в минуту без утяжеления дополнительным весом. Так же можно применять комплексы без упражнений, при прохождении курса тренирующего массажа, с этим комплексами мышцы будут работать как при физических нагрузках.



**Спорт Тренировка Мышцы Предплечья** - комплекс применять на тренировке совмещая его работу с комплексом Спорт Тренировка Мышцы Верхний плечевой пояс, запуская их друг за другом при выполнении упражнений, применять комплексы как при работе с собственным весом, так и при дополнительном весе, между подходами комплексы не отключаем. Комплексы подходят для тренировки в тренажерном зале, при подтягивании, отжимании. Для увеличения мышечной массы эти комплексы применяются в тренажерном зале при работе с большим весом. Для сброса веса эти комплексы применяются на пульсе, не превышающем 120 – 130 ударов в минуту без утяжеления дополнительным весом. Так же можно применять комплексы без упражнений, при прохождении курса тренирующего массажа, с этим комплексами мышцы будут работать как при физических нагрузках.

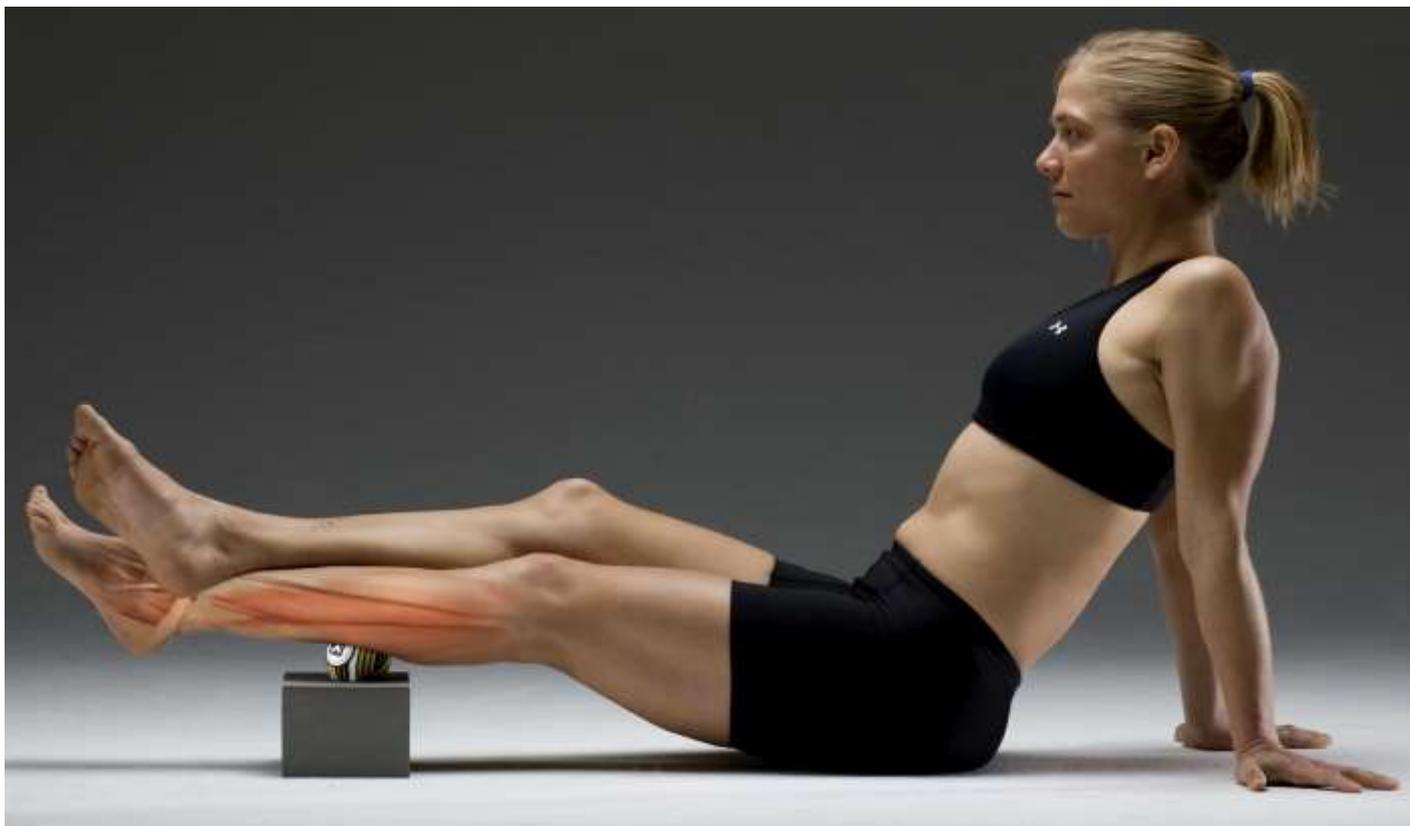
**Спорт Тренировка Мышцы Кисти** – комплекс применять в момент тренировки во всех упражнениях где есть хват, программы входящие в состав проводят интенсивную тренировку мышц, достаточной пройти комплекс 2-3 раза, что бы без опаски подойти к работе с большим весом или собственным весом при занятиях на турнике. Так же комплекс подходит для единоборств, бокса, тенниса, спортивной гимнастики, штанги, легкой атлетики, любого вида спорта, где работа ведется со снарядом.



**Спорт Тренировка Мышцы спины середина-низ** – комплекс применяется при тренировке широчайшей мышцы спины и поясницы, работу с комплексом продолжать все то время пока идет работа с упражнениями на эту группу мышц, если комплекс закончился раньше, чем выполнение упражнений запустить комплекс повторно. Работа с комплексом возможно при прохождении курса тренирующего массажа и эффект будет равноценен полноценной тренировке даже без ее проведения.

**Спорт Тренировка Мышцы Живота** - комплекс применять в момент тренировки при выполнении упражнений для прокачивания мышц брюшного пресса и косых мышц живота. При отдыхе между подходами комплекс не останавливаем.

**Спорт Тренировка Мышцы Бедр, ягодиц, таза** - комплекс применять в момент тренировки при выполнении кардио упражнений, бега, приседания или приседания со штангой, ходьбы.



**Спорт Тренировка Мышцы Голени** – комплекс применять в момент тренировки при выполнении бега, ходьбы, работу с комплексом можно совмещать с комплексом Спорт Тренировка Мышцы Бедрa, ягодиц, таза.

**Спорт Тренировка Мышцы Стопы** – комплекс применять при выполнении упражнений на укрепление и разработку мышц стопы – это хождение на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, подходит для выполнения упражнений лечебной физкультуры для работы над плоскостопием, а так же эффективен при прохождении курса тренировочного массажа. Комплекс помогает укрепить мышцы стопы для предотвращения травм.



**Спорт Восстановление мышц комплексный** - комплекс применяется после тренировки, включать комплекс можно столько раз сколько необходимо для устранения дискомфорта, комплекс предназначен для максимально быстрого выведения продуктов распада и молочной кислоты.

**Спорт Восстановление суставов после физической нагрузки** – комплекс применяется до, после тренировки или вообще без тренировки в любой необходимый момент, можно включать неограниченное количество раз, в момент работы комплекса очень хорошо применить комплекс упражнений для растяжки.

**Спорт Заживление** - комплекс применять после тренировки, подходит для занимающихся активно в спорт зале или тренирующихся с большим весом от 70% от массы тела, для профилактики и заживления микро травм и разрывов мышц и сухожилий.

## Спорт Проблемы с позвоночником



*Комплекс применяется в любой момент до, после или вне тренировки, при травмах, мышечной боли, для выведения молочной кислоты, при растяжениях, для снятия воспаления нервных окончаний и восстановления иннервации внутренних органов.*

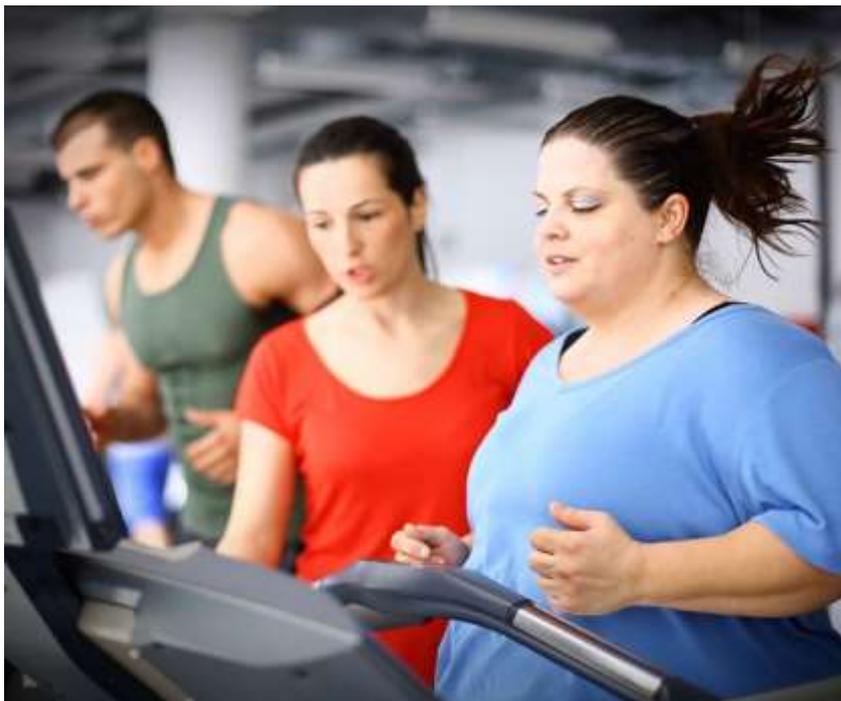
- Боль и воспаление базовая
- Антиболь
- Мускулатура
- Травма, реабилитация
- Антивибрация
- Мышечная боль
- Мышцы к.ч.
- Отложение кальция
- Соединительная ткань к.ч.
- Утомление мышц, боль
- Анальгетический эффект
- Артроз шейно-затылочного сустава
- Вертеброгенный эффект
- Межпозвоночный диск, дегенерация
- Межпозвоночный диск, повреждение
- Межпозвоночный диск, регенерация
- Затылок плечи к.ч.
- Межпозвоночная грыжа
- Остеохондроз распространенный комплексный
- Позвоночник, весь
- Синдром позвоночной артерии
- Спазм мышц шеи
- Почки, регуляция и очистка
- Хрящевой образование в суставах



*Комплекс применять за 2 часа до тренировки или через 4 часа после тренировки, комплекс направлен на регуляцию работы ЖКТ, эндокринной и нейроэндокринной системы, желательно совмещать с комплексом Спорт Регуляция веса ч.2, при необходимости можно включать его просто отдельно.*

## Спорт Регуляция веса ч.1

- Активная защита
- Глубокая очистка организма
- Лимфатическая система, регуляция и очистка
- Регуляция желудочно-кишечного тракта (спец.)
- Гипофиз
- Надпочечники, нарушения
- Нейроэндокринная система, регуляция
- Щитовидная железа, регуляция
- Эндокринная система, регуляция
- Эндокринные железы к.ч.
- Гипоталамус



*Комплекс можно применять во время тренировки, совмещая его работу с комплексом Спорт Регуляция веса ч.1 до или после тренировки. Программы, входящие в комплекс Спорт Регуляция веса ч.2 помогают нормализовать обменные процессы и способствуют интенсивному сжиганию жира в момент тренировки.*

## Спорт Регуляция веса ч.2

- Регуляция углеводного обмена базовая
- Жировой обмен, ожирение
- Ожирение
- Ожирение базовая
- Избыточный вес конституциональный



**Спорт Метаболизм** – комплекс включаем либо утром как проснулись, либо за три часа до начала тренировки, для ускорения обменных процессов в организме.



## Спорт Травмы и переломы

- Антиболь
- Травма, реабилитация
- Воспаление краев раны
- Гематома
- Заживление раны
- Лихорадка посттравматическая
- Синяк, ушиб
- Воспаление сухожилий
- Вывихи
- Заболевания костей и надкостницы
- Костей строение
- Костный скелет
- Мышечная боль
- Мышцы к.ч.
- Перелом костей, заживление
- Регенерация костной ткани
- Сухожилий растяжение
- Травмы
- Утомление мышц, боль
- Образование хряща
- Анальгетический эффект

*Комплекс можно применять в любой момент при необходимости, комплекс объемный и включает в себя программы по нейтрализации различных травм (вывихи, растяжения, переломы и т.д.) поэтому можно включать комплекс целиком, либо выборочные программы из него которые необходимы при той или иной травме.*

## Спорт Невралгия



- Боль и воспаление базовая
- Антиболь
- Травма, реабилитация
- Мышечная боль в спине, травма
- Мышцы ригидные, базовая
- Мышцы ригидные, вторичная
- Мышцы спины
- Мышцы шеи, ригидность
- Мышцы, расслабление
- Нарушение чувствительности
- Невралгии
- Общие нервные проблемы к.ч.
- Нервы
- Нервы к.ч.
- Нервы, вены
- Нервы, воспаление
- Нервы, восстановление
- Онемение
- Периферическая нервная система
- Периферическая нервная система баз.
- Почки, регуляция и очистка

*Комплекс применять после тренировки, подходит для занимающихся активно в спорт зале или тренирующихся с большим весом, для нормализации работы нервной системы и коррекции проявления невралгии, а так же снятия мышечной боли и спазмов, при необходимости можно включать отдельные программы из комплекса в любой момент.*



*Комплекс применять за 2 часа до тренировки или через 4 часа после тренировки, комплекс направлен на нормализацию работы ЖКТ, при необходимости можно включать отдельные программы из комплекса в любой момент.*

## Спорт Питание

- Желчный пузырь, печень базовая
- Антиболь
- Дисбактериоз
- Регуляция желудочно-кишечного тракта (спец.)
- Желудок - ферменты
- Желудочно-кишечный тракт к.ч.
- Изжога
- Кислотность желудочного сока, регуляция
- Кишечник, защитные силы
- Метеоризм (вздутие живота)
- Перистальтика, моторика
- Поджелудочная железа к.ч.
- Поджелудочная железа, регуляция
- Расстройство пищеварения
- Спазмолитический эффект
- Усталость после еды
- Ферментопатия
- Центр пищеварения
- Дистония желчного пузыря
- Регуляция гепатобилиарной системы
- Активация функции печени
- Тонкий кишечник



*Комплекс запускаем сразу после окончания тренировки для выведения всех метаболитов и продуктов распада.*

## Спорт Коррекция закисления организма

- Детоксикация организма
- Кислотно-щелочное равновесие, регуляция
- Плохо идущий процесс исцеления
- Ацидоз
- Остеомаляция, размягчение костей
- Отложение кальция
- Соединительная ткань к.ч.
- Регенерация костей
- Регуляция обмена (баланс) кальция и фосфора
- Регуляция эндокринной системы
- Костей строение



**Спорт Очищение от паразитов и токсинов ч.1, ч.2, ч.3** – комплексы обязательно применяются перед началом тренировочного цикла, включать 1 раз в день чередуя по частям, каждый из комплексов проставить по 7 раз, общий курс 21 день, данная предварительная подготовка организма к тренировкам необходима для устранения патогенных микроорганизмов и выделяемых ими токсинов нарушающих работу организма, это снижает нагрузки переносимые организмом в момент занятия спортом. При работе с этим курсом необходимо подключить рациональное питание.



## Спорт Очищение от паразитов и токсинов ч.1

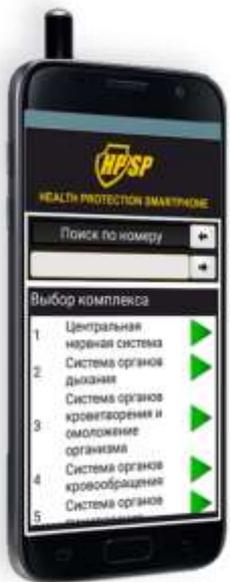
- Антистресс
- Расстройство сна
- Детоксикация организма
- Регуляция ЖКТ
- Аденовирус 36
- Афлатоксины
- Воспаление слизистой оболочки
- Кислотно-щелочное равновесие, регуляция
- Противовоспалительный эффект
- Детокс при грибковой инфекции
- Детокс при острой инфекции
- Детоксикация при пестицидах
- Дренаж лимфы
- Очистка крови и плазмы
- Хроническая интоксикация
- Элиминация токсинов
- Почки, регуляция и очистка

## Спорт Очищение от паразитов и токсинов ч.2

- Нематоды общие
- Паразиты ЖКТ
- Паразиты поджелудочной железы
- Трематоды крови
- Трематоды печени
- Трематоды тонкого кишечника
- Цестоды главные
- Яйца глистов
- Паразиты детокс

## Спорт Очищение от паразитов и токсинов ч.3

- Аденовирус
- Инфекции (многочисленные виды)
- Инфекция базовая вторичная и третичная
- Лимфа и детокс



ЗДОРОВЬЕ В  
СМАРТФОНЕ

