

## EXPLICATII SI INSTRUCIUNI GENERALE

### De cand se folosesc EMS?

EMS este un concept revolutionar pentru exercitii musculare care il puteti folosi si in locuinta dvs. Acest sistem este portabil, unitatea electronica este usoara si a fost proiectata stiintific pentru exercitii musculare rapide, usoare si eficiente, efectiv printr-o serie de contractii stimulate urmate de faze de relaxare. Ani la rind sportivii din fostul bloc sovietic au folosit stimuloare musculare pentru a cladi si de asemenea pentru a forma aceeasi muschi care altii reuseau sa-i obtina folosind steroizi, prin doping. La inceput disponibila doctorilor si terapeutilor, EMS este recomandat oricui care doreste sa-si creeze un corp perfect, puternic, in artele maritale, box sau doar pentru a obtine o stare fizica optima. EMS sunt folosite din ce in ce mai mult in toata lumea. Comitetul Consultativ Medical (SUA) a permis folosirea EMS de catre sportivii americani incepind de la Olimpiada din 1972.

Multi doctori folosesc EMS in reabilitarea muschilor in urma accidentelor si pentru a reduce spasmele si durerile pacientilor cronici.

### Functionarea si interpretarea efectelor EMS

Este un aparat pentru stimulare musculara cel mai indicat pentru intretinerea musculaturii corpului (bodybuilding) Aparatul este proiectat sa furnizeze o sarcina efectiva suplimentara care va maximiza rezultatele exercitiilor libere. Se mai foloseste pentru

EMS si denumirea generica **TENS** \* (Transcutaneous Electric Nerve Stimulation) adica stimularea electrica a nervilor pe sub piele.

EMS are canale pentru iesire. Fiecare canal are doua fire de legatura cu doi electrozi atasati la capat. EMS trimite impulsuri electrice slabe catre muschii dvs. prin electrozii care insotesc aparatul. Plasind o pereche de electrozi pe o anumita grupa musculara (un electrod la un capat si altul la celalalt capat al muschiului), muschii dvs. raspund impulsurilor generate, contractindu-se si relaxandu-se ritmic dupa cum aflati din datele tehnice ale aparatului. Cind un muschi se contracta ca rezultat a unui semnal electric, schimbul chimic care are loc in muschi, este similar aceluia asociat unei contractii voluntare intr-un exercitiu fizic normal. Aceste reactii chimice care rezulta datorita contractiilor musculare utilizeaza glicogen, grasimi, si alti nutrienti stocati in muschi. Aceste serii de contractii musculare vor crea un tonus mai bun, vor mari forta si vor modela muschii dvs. Atasati-va aparatul in timp ce va odihniti, cititi sau priviti la TV si corpul dvs. se va schimba vazind cu ochii.

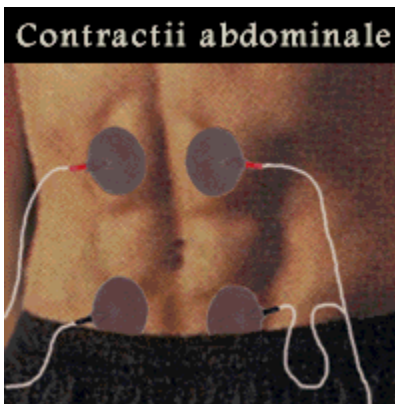
Micile impulsuri electrice pot intari muschii faciali imbunatatind circulatia sanguina periferica a fetei, rezultand o fata neteda si frumoasa.

Fiecare muschi al corpului primeste mici impulsuri electrice de masaj, muschii vor fi masati prin contractii musculare. Exercitiile musculare continue determina fibrele rosii (musculare) sa consume grasimea in surplus rezultand slabirea.

Impulsuri electrice sunt controlate de aparat, care soliciata ritmic grupe musculare. Contractiile musculare vor simula batai, lovituri, ciupiri, impingeri, apasari, rezultand diferite tipuri de masaje. Schimbarea masajelor este foarte buna si produce o senzatie mai placuta decat a unui masaj manual. Impulsurile electrice pot elimina supraincordarile nervilor musculari, imbunatatind circulatia sanguina periferica, sporind densitatea fibrelor rosii si producand endorfine pentru a controla durerea.

### **Sunt muschii abdominali importanti ?**

Dupa cum stiti, acolo este un grup muscular specific care este mai dificil de intretinut decat altele. Inchipuiti-va incercind sa va flexati muschii abdominali de 200 de ori in 30 minute, exact asta face acest aparat.



Aceasta combinata cu exercitiile fizice normale este modul cel mai rapid de a intari si forma muschii dvs. abdominali. EMS poate ajuta la intarirea muschilor, imbunatateste aspectul general, si va marestre rezistenta fizica. Este de asemenea folosit pentru relaxarea muschilor care sufera de crampe, marind capacitatea de miscare a lor, reducind si prevenind atrofia musculara, reeducind muschii, marind circulatia sanguina locala, inlaturind unele dureri minore (la articulatii,muschi) si inlaturind stresul.

Ameliorari notabile apar in 3-4 saptamani. Ca si orice alt program de regim, EMS trebuie utilizat intr-un program consistent si la intervale regulate. Lucrul la nimereala nu functioneaza cu nici un exercitiu tehnic. Oricum in cel putin 3-4 saptamani trebuie sa observati o intarire si totodata o dezvoltare a grupelor de muschi cu care ati lucrat. Veti incepe sa observati ca linia taliei a inceput sa scada in marime, sau ca grupele de muschi la care ati lucrat sunt mai puternice si mai solide.

EMS poate reduce durerea anumitor muschi. Sa zicem ca afara ati taiat lemne toata ziua pentru a fi pregatit pentru grelele luni de iarna sau ati jucat un fotbal dupa luni de pauza. Va dor toti muschii. Ati folosit muschi care nici nu stiati ca-i aveti! Nu veti mai simti asta dupa exercitii regulate de 30-40 minute cu EMS. Puteti regla frecventa EMS la o pulsatie redusa (pt. relaxare) beneficiind de un masaj muscular care va inlatura crampele, durerea sau rigiditatea muschilor.

Folositi EMS ca unelta pentru eliminarea stresului. Puteti avea EMS la serviciu in sertarul biroului dvs. Stresul zilei incepe sa va copleseasca. Muschii gatului se contracta si devin tari ca o piatra. Muschii umerilor sunt tensionati si tari. Conectind EMS in aceste zone, chiar in biroul dvs. si incepind cu pulsatii joase, fortati creierul sa comande corpului se elibereze substantele obisnuite(endorfine) pentru a elimina tensiunea, contractarea si furnizind corpului relaxarea imediata.

Folositi EMS pentru eliminarea durerilor reglind curenții de iesire pe frecvente, marime pulsatii, intensitate care directionate spre anumite grupe musculare elimina durerea din muschii incordati sau obositi. La inceput sfatul unui fizioterapeut este important pentru a va indica pozita corecta a electrozilor (pentru eliminarea durerii), in cazul in care nu sunteti un autodidact.

Folositi reciprocitatea anumitor grupe musculare. Reciprocitatea este activata folosind canalele selectiv. De exemplu sa spunem ca lucrati cu muschi interiori de la coapsa si gamba. Puneti electrozi in ambele zone si in loc sa stimulati ambele zone in acelasi timp, alternati ciclul stimuland coapsa la un ciclu si gamba in ciclul urmator.