

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

### **I. Ce sunt Electro Stimuloarele Musculare (Electro Muscle Stimulator EMS)?**

**R.** Sunt aparate proiectate științific pentru a face efectiv și repede muschii să lucreze. Ele sunt ușoare, portabile și pot fi folosite aproape oriunde.

### **I. Cum lucrează EMS?**

**R.** La un exercițiu fizic normal, creierul trimite impulsuri către muschii care-i folosiți, cauzând contractarea lor voluntară.

EMS imită creierul, trimițând impulsuri electrice muschilor selectați, provocând contractii urmate de relaxări, ca și cum comanda ar veni de la creier. Efectul acestei stimulări este tonificarea muschilor la fel ca la un exercițiu obișnuit, fără a mai va solicita spatele, genunchii, gatul și alte articulații.



### **I. Este sigură pentru sănătatea folosirea EMS?**

**R.** Dacă este folosit conform instrucțiunilor, EMS este foarte sigur, de încredere fiind folosită de către comunitatea medicală de mai multe decenii. Tehnologia continuă să fie folosită din ce în ce mai mult în spitale, clinicile de fizioterapie și sunt folosite de asemenea în saloane de masaj/frumusețe dar și de persoane particulare.

*\*\* Prescripția medicală nu este necesară. \*\**

### **I. Cum simțim impulsurile care stimulează muschii?**

**R.** Din moment ce muschii dvs. se contractă și relaxează într-un mod similar unui exercițiu normal, senzația este foarte asemănătoare unui exercițiu de mișcare. Unii au descris senzația ca o ușoară mincarime. Amintiți-vă că din moment ce dvs. controlați taria impulsurilor puteți controla de asemenea cantitatea stimulilor și puteți ajusta nivelul confortului.

### **I. Cât de repede vedem rezultatele?**

**R.** În decursul a 3-4 săptămâni trebuie să vedeți primele rezultate, cu toate că începeți să vă simțiți mai bine doar după câteva sedințe. EMS corespunde stilului de viață al omului ocupat și este o alternativă care poate fi urmată indiferent de timp, loc, vreme.

**I Este vreun avantaj pentru sanatate daca folositi EMS?**

**R.** Da. Sunt mai multe. In plus la efectele cosmetice a formarii si tonifierii corpului, EMS ajuta la eliminarea toxinelor, imbunatatirea circulatiei si imbunatatirea pozitiei. EMS ajuta la eliminarea stresului si disconfortului cauzat de muschii suprasolicitati si contribuie la o relaxare generala.

---

**I. Cine nu are voie sa foloseasca EMS?**

**R.** Femeile insarcinate, persoanele cu boli de inima sau cu stimuloare cardiace, epilepticii, cei care au atacuri de apoplexie, orice persoana care are parti de metal in corp(dupa operatii) NU trebuie sa foloseasca EMS.

---

**I. Exista ceva restrictii privind varsta?**

**R.** Puteti incepe la orice varsta, desi rezultatele maxime se obtin pana la varsta de 50 de ani. Copiii si adolescentii probabil nu au nevoie de EMS deoarece in perioada anilor cu crestere rapida ei sunt in general destul de activi pentru a face exercitiile fizice necesare unei dezvoltari normale. La schimbarile hormonale din corp care apar dupa 50 de ani, muschii sunt solicitati mai putin, de aceea trebuie sa mariti gradual activitatea.

---

**I. Este nevoie de un doctor sa asiste sedintele cu EMS?**

**R.** Nu este necesara nici o asistenta din partea unui medic sau alt specialist. Dealtfel puteti sa va reglati aparatul in siguranta singur, cititi insa cu atentie instructiunile care insotesc aparatul pentru a evita posibilitatea accidentarii.

---

**I. Care este durata recomandata pentru sedintele cu EMS?**

**R.** Durata unei sedinte pentru o grupa musculara nu trebuie sa depaseasca 35-45 minute, in functie de intensitatea curentilor de iesire. Daca dupa aceea electrozii se plaseaza in alte zone, se poate relua sedinta pentru aceeasi perioada de timp. Intr-o zi se pot efectua una/doua sedinte cu EMS.

---

**I. Care sunt tratamentele obisnuite ce se pot executa folosind EMS?**

**R.** Slabire localizata (abdomen,fese,etc); lifting (ridicare) sani, fese, fata; tratament contra celulitei; tonifiere si marire masa musculara; atenuarea sau chiar eliminarea durerii in diferite zone ale corpului (vezi harta plasarii electrozilor).