



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 15. 3. 2017 | Mgr. Martina Karasová

EMS kombinace elektroimpulsů a klasického tréninku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/EMS-kombinace-elektroimpulsu-a-klasického-treningu__s10011x10243.html

Kombinace klasického tréninku a elektrických impulsů přináší viditelný efekt za daleko kratší dobu. Tělo dostane zabrat a bazální metabolismus se zrychlí. Pomáhá prokrvovat tkáň, uvolnit napětí ve svalch nebo naopak zvětšit sílu svalu a jeho funkčnost. Propagátoři fitness EMS navíc slibují tvarování postavy, snížením tělesného tuku, zmírněním projevů celulitidy, zmírněním bolesti zad a dokonce zlepšení nálady.





Zdroj: [Eletromyostimulační trénink](#) ze Shutterstock

Původně to byla speciální terapie pro denervované svaly

Elektrostimulace, potažmo elektrogymnastika, se jako terapie úspěšně využívá už dlouho a to především ke stimulaci denervovaných svalů a později i k jejich

posílení. Známé je také její využití kosmonauty, kde pomáhá udržet v kondici svaly, které by jinak ve stavu beztíže zahálely.

Ve fitness a sportu urychluje posilování, tím i metabolismus

V poslední době se EMS (elektromyostimulace) přesunula i do oblasti fitness a sportu a zpřístupnila se tak i zdravým jedincům. **Nejčastěji využívá napětí 50 Hz, neboť právě tohle napětí má nejlepší motorický efekt na posílení svalstva.** Elektrostimulace pomáhá prokrvovat tkáň, uvolnit napětí ve svaích nebo naopak zvětšit sílu svalu a jeho funkčnost. Propagátoři fitness EMS navíc slibují tvarování postavy, snížením tělesného tuku, zmírněním projevů celulitidy, zmírněním bolesti zad a dokonce zlepšení nálady.

Místo centrální nervové soustavy impulsy vysílá přístroj

Stimulace je prováděna pomocí přístroje, který vysílá elektrické impulsy do oblastí, odkud dostává náš sval impuls k pohybu. Cílem je, aby se sval stáhnul a vykonal pohyb. Zatímco u tradičního cvičení je to centrální nervová soustava, která prostřednictvím elektrických impulsů dává

signál svalům, aby se stáhly a způsobily pohyb, elektrostimulace aktivuje kontrakci svalů prostřednictvím elektrických impulsů z vnějšku. **Každá svalová reakce je tak podporována elektrickým impulzem, což vyvolá silnější kontrakci, než jsme schopni vyvinout při vědomém vynaložení síly.** A právě kombinace klasického tréninku a elektrických impulsů přináší viditelný efekt za daleko kratší dobu.

Díky synchronnímu rozložení zatížení svalů dokáže EMS aktivovat zároveň oba protilehlé svaly

Cvičíte tak třeba triceps i biceps v jediném cviku. **Trénink navíc využívá jen přirozený pohyb, takže je šetrný vůči kloubům, šlachám a vazům.**

Jak to celé probíhá?

Nejprve vyplníte s trenérem krátký dotazník, kde bude chtít znát váš zdravotní stav a přibližnou kondici. Přestože je EMS vhodné téměř pro každého, pokud jste gravidní nebo máte kardiostimulátor, tuto metodu budete muset bohužel vynechat.

EMS trénink nevyžaduje žádných speciálních dovedností a vhodné cviky, které trenéři volí dle kondice a sportovního založení každého zákazníka individuálně, se naučí během jednoho tréninku opravdu každý.

Ve studiu dostanete tričko a legíny ze speciálního materiálu, vestu a pásy s elektrodami umístěnými kolem jednotlivých svalových skupin.

Elektrody jsou umístěny v oblastech rukou a to jak na bicepsu, tak i tricepsu, dále prsní svaly, břicho, celá záda, hýždě a stehna zepředu i zezadu. Vesta i elektrody se nejprve navlhčí, aby lépe vedly elektrické impulzy. Potom si vše obléknete a kontakty jednotlivých elektrod, které jsou umístěny okolo svalových skupin, se zapojí.

Trenér postupně nastuje intenzitu impulzů pro každou svalovou skupinu

Pocit připomíná nejprve mravenčení, přecházející ve štípání, někdy až mírné k bolesti. Měly byste cítit stah svalu, ale impuls by neměl být bolestivý.

U každého cvičení se vám měl věnovat certifikovaný trenér, s kterým jste se předem domluvili, čeho chcete cvičením dosáhnout a podle toho vám trénink uzpůsobí. Tréninková jednotka trvá přibližně 20minut. Cvičí se ve stoje i na podložce a také s činkami jako u standardního cvičení. EMS zaručuje rychle

viditelné výsledky bez přetěžování, namáhání kloubů a šlach. **Tělo dostane zabrat a bazální metabolismus se zrychlí. Tato metoda je vhodná pro všechny, kteří hledají řešení, jak za krátký čas docílit efektivních výsledků.**

Pokud bojujete s časem, anebo chcete výsledků docílit rychleji, může být toto cvičení tím pravým pro vás, nezapomínejte však, že EMS nedokáže nahradit přirozený pohyb. Aktivuje svaly spíše izolovaně, berte ho tedy spíše jako doplněk k jinému typu cvičení.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz