

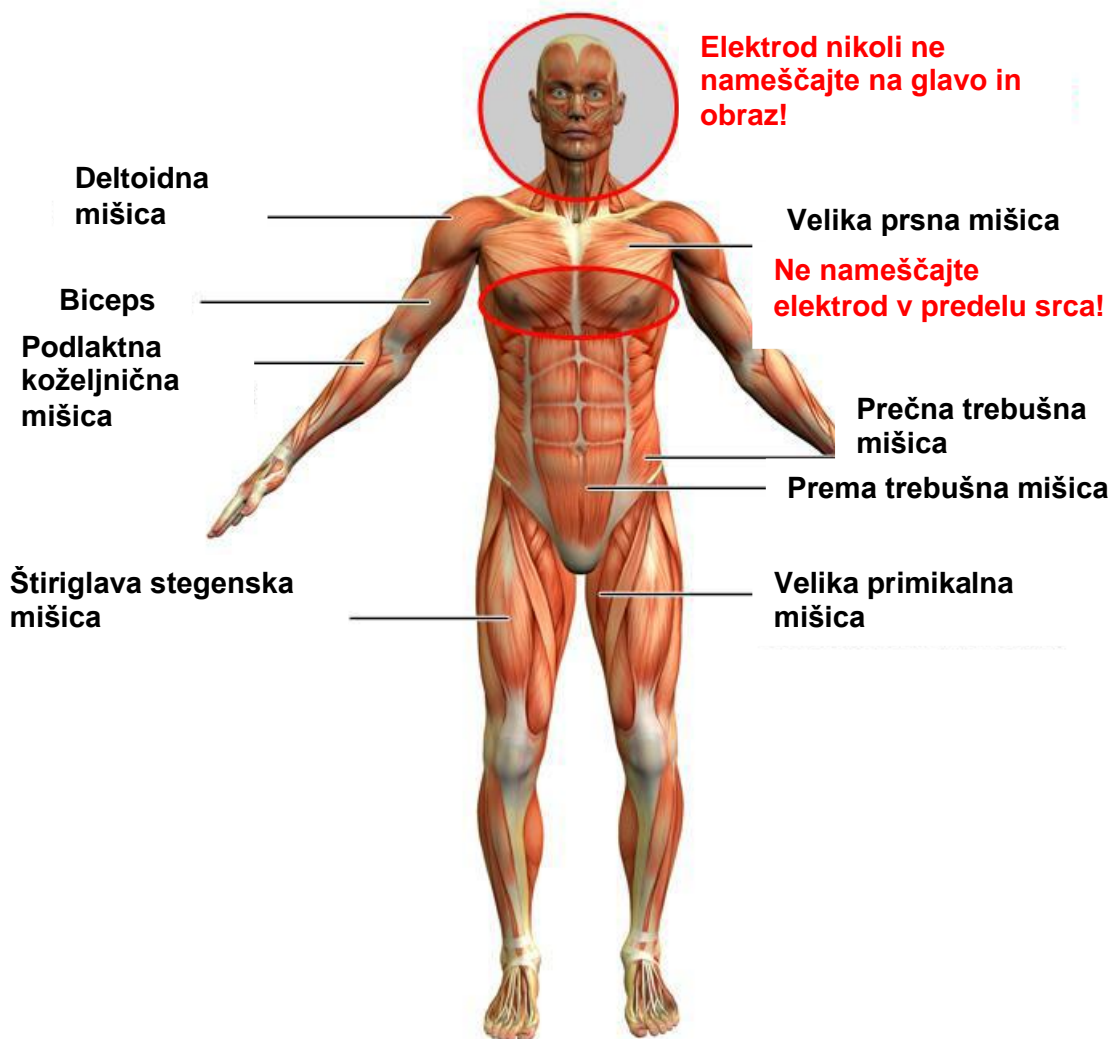
Spoštovani,

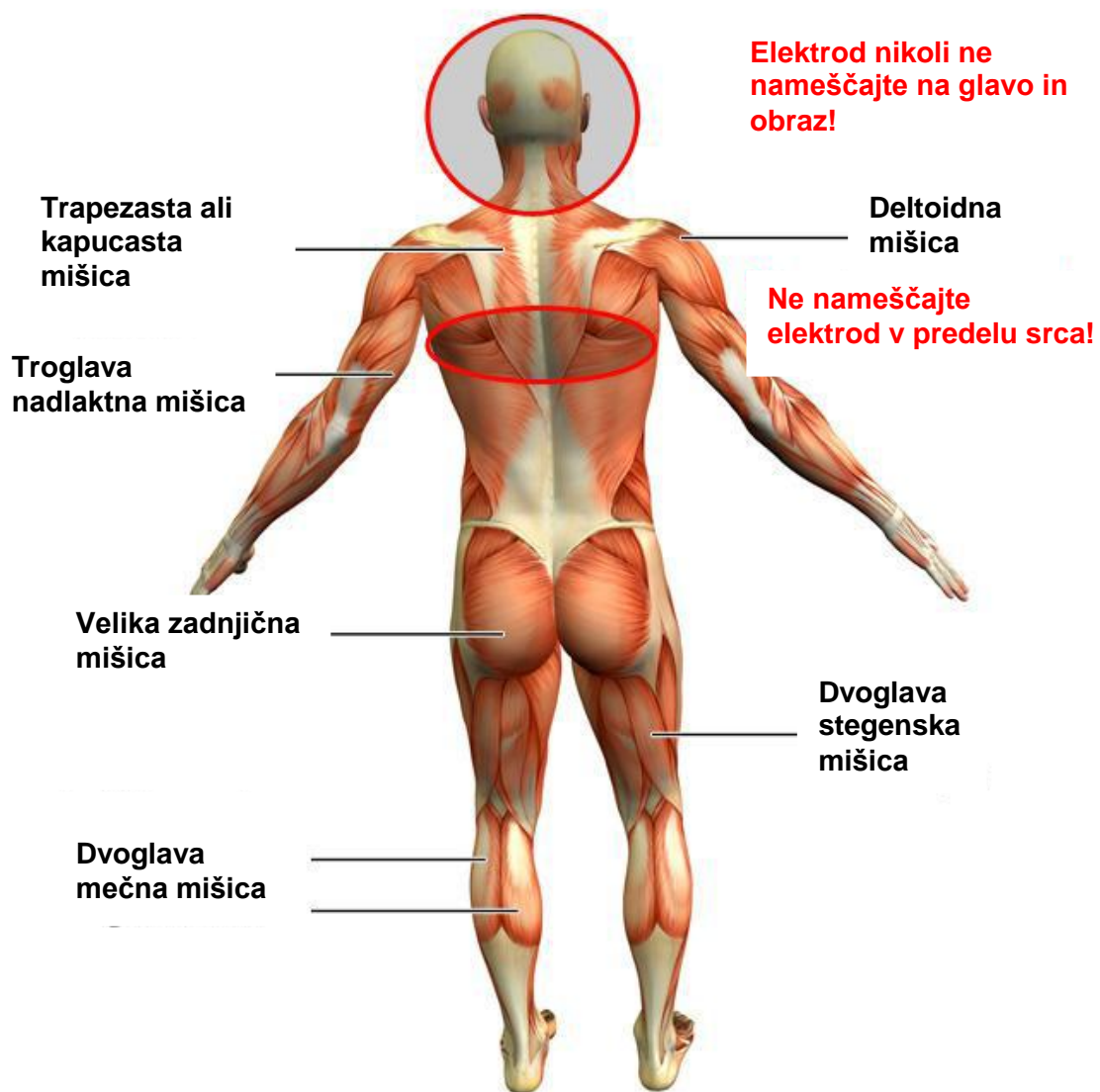
V nadaljevanju si lahko ogledate podroben prikaz pravilne postavitve elektrod.

Kadar želimo izvajati elektrostimulacijo točno določene mišične skupine (mišice rok, nog,...) je zelo pomembna tudi pravilna namestitvev elektrod na mišico.

V nadaljevanju vam prikazujemo primere pravilne namestitve elektrod, za varno in učinkovito vadbo.

Človeško telo je sestavljeno iz več kot 600 elementov (različnih mišičnih skupin, tkiv, vezi, itd).





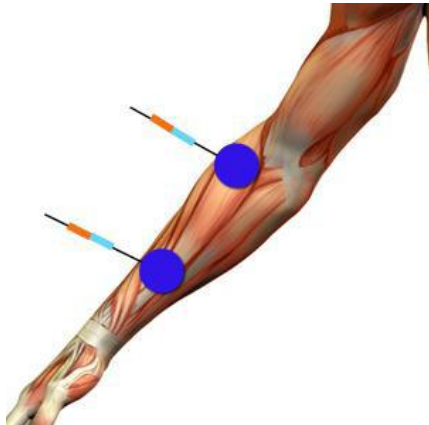
## POSTAVITEV ELEKTROD

V nadaljevanju so prikazane postavitve elektrod za posamezne mišične skupine. Uporabljate lahko pravokotne ali okrogle elektrode. Na manjših mišicah se priporoča uporaba manjših (okroglih) elektrod.

Upoštevati je potrebno pravilno postavitve barvnih konektorjev. Ena barva konektorjev na eno mišično skupino.

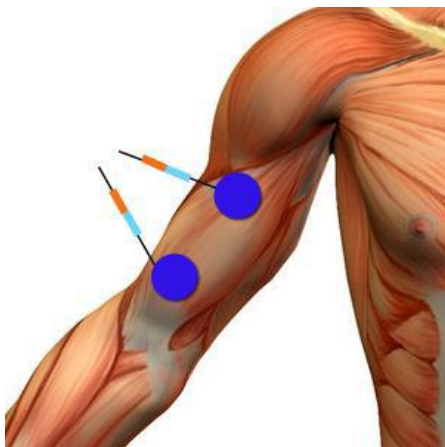
Npr. **stegenska mišica**- par elektrod z enako barvo (npr. rumeno) konektorjev na notranji strani mišice (medialis) in par elektrod z drugo enako barvo (npr. modro) konektorjev na zunanji strani mišice (lateralis)!

### Podlaktna-koželjnična mišica

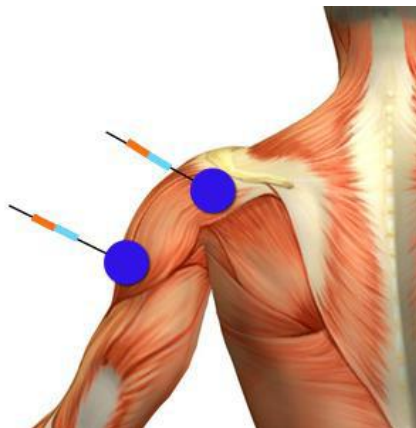


S pravilno postavitvijo dosežemo optimalno elektrostimulacijo mišiče za učinkovitejše povečanje moči in volumna mišice. Povečamo učinek regeneracije mišice po treningu, rekreaciji, tekmah.

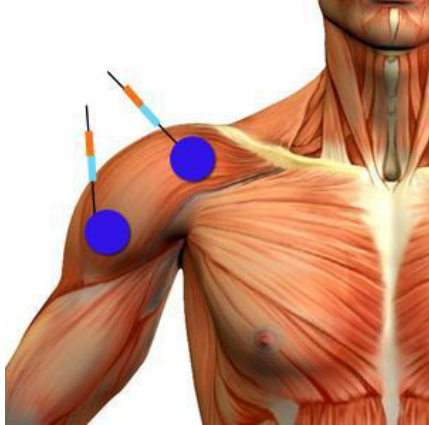
### Dvoglava nadlahtna mišica (Biceps)



### Deltoidna mišica- zadnja stran mišice

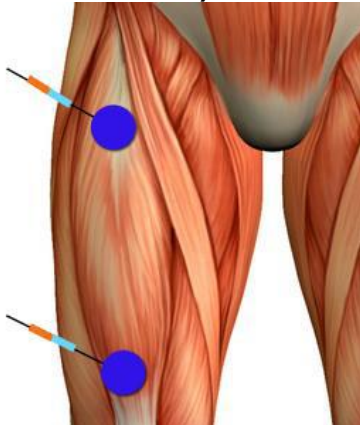


## Deltoidna mišica- sprednja stran mišice

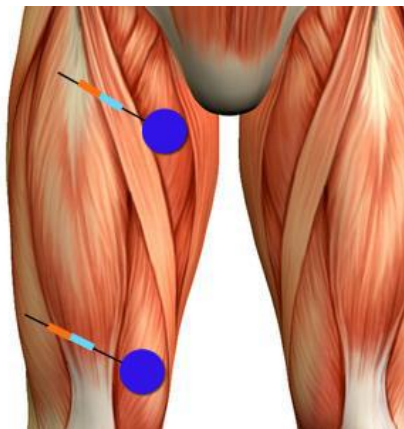


## Stegenska mišica (kvadriceps)

### Prema stegenska mišica (Rectus Femoris)

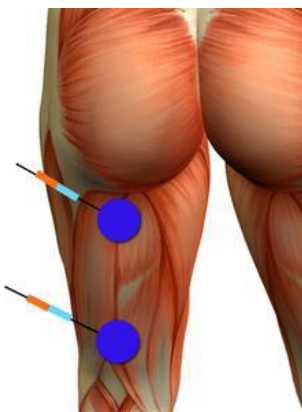


### Notranja stegenska mišica (Medialis)



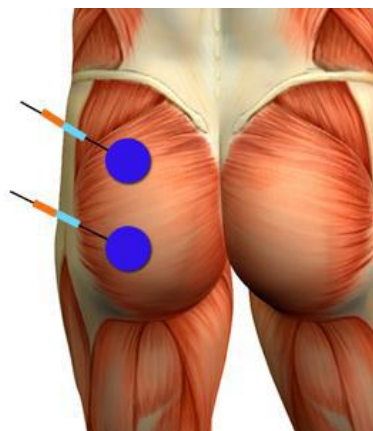
Prednost natančne določitve pozicije elektrod na določeno mišico je v tem, da optimalno izkoristimo stimulacijo in aktivacijo mišice. Predvsem notranjo stegensko mišico je brez pravilne postavitve elektrod težko stimulirati in pripraviti na pravilno delovanje.

### Dvoglava stegenska mišica (Biceps Femoris)



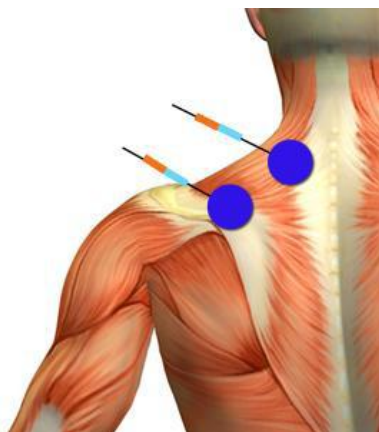
## Mišice zadnjice

### Gluteus maximus

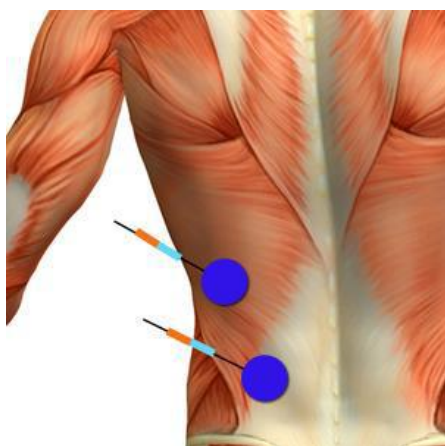


Ta postavitev je optimalna za pravilno oblikovanje zadnjice.

### Trapezasta ali kapucasta mišica (Trapezius)

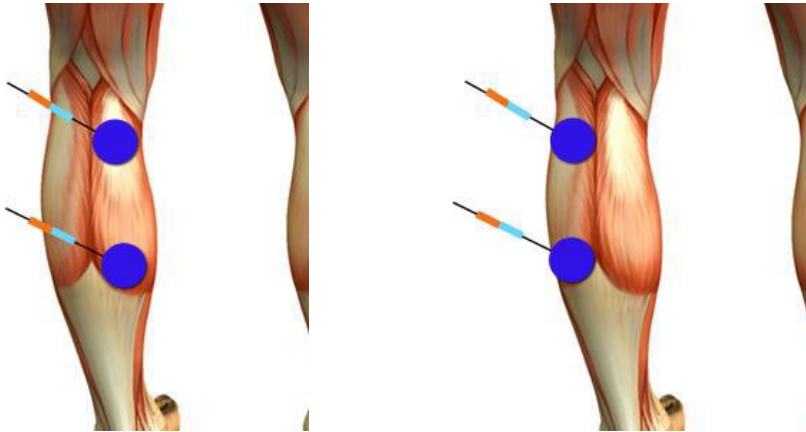


### Stranske hrbtne mišice



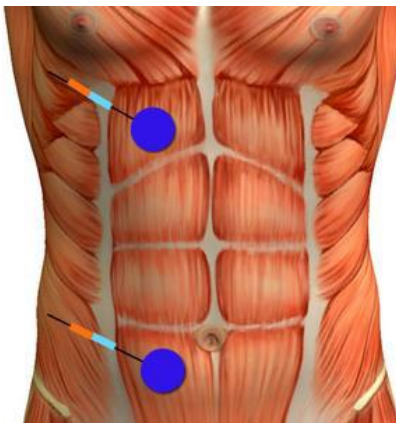
Ta postavitev se pogosto **uporablja pri protibolečinskih programih (Tens) in sproščanju mišic.**

## Dvoglava mečna mišica

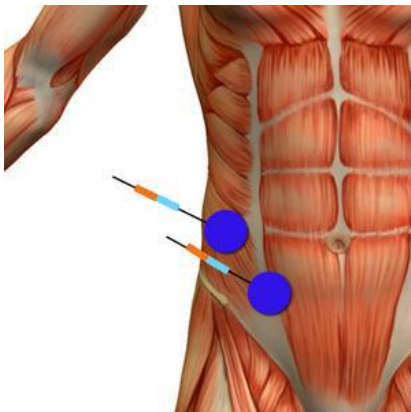


## Trebušne mišice

### Prema trebušna mišica (Rectus abdominis)

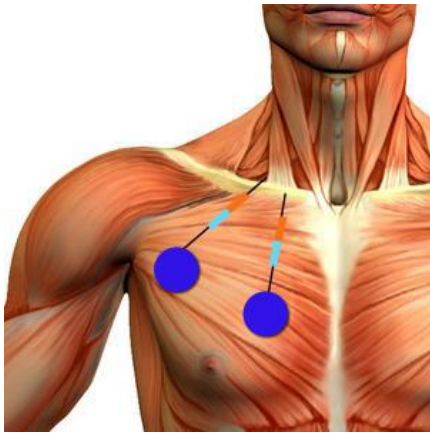


### Prečna trebušna mišica (Transversus abdominis)



## Prsna mišica

### Velika prsna mišica (Pectoralis major)



Pazite pri postavitvi elektrod! **Ne nameščajte elektrode na področje srca!**

Mišična stimulacija s pomočjo elektrostimulatorjev je **zdravju prijazna in učinkovita metoda za krepitev in sproščanje mišic, tkiv, vezi, itd.**

Mišična elektrostimulacija ne more povsem nadomestiti fizično vadbo, zato vam poleg vadbe z elektrostimulatorjem priporočamo tudi čim več gibanja.

Pred uporabo vašega elektrostimulatorja **nujno preberite navodila za uporabo!**

Za dodatne informacije nas kontaktirajte.

Lahko nas obiščete na spletni strani [www.kreja.eu](http://www.kreja.eu) ali nam pišete na [info@kreja.eu](mailto:info@kreja.eu).

**Vaš Kreja d.o.o. Team**, Tel: 01/564 17 14 Gsm: 041/600 455, 040/416 288