

ELEKTRIKA kot pomoč

ELEKTROSTIMULATOR SPORT ELEC PRO JE PRIPOMOČEK, KI POMAGA PRI FIZIČNI VADBI ALI REHABILITACIJI.

Piše **Primož Kališnik**

Mnogi vrhunski športniki, pa tudi resni rekreativci že leta uporabljajo različne elektrostimulatorje, s katerimi poskušajo izboljšati svoj rezultat ali pa pospešiti vrnitev k športu po poškodbi. No, nekaj naj bo jasno že takoj na začetku: tako šport kot resna rekreacija zahtevata predvsem pametno telesno vadbo in če mislite, da bo elektrika naredila tisto, kar se vam ne da, se motite.

Kako zadeva deluje? Mišična elektrostimulacija pomeni, da električni impulz iz elektrostimulatorja prek elektrod, ki so prilepljene na koži, vzdraži motorični živec. Ta potem pošlje informacijo o krčenju mišici in mišica se začne krčiti (mišična kontrakcija).



Proizvajalec pravi, da elektrostimulatorji Sport-Elec oddajajo optimalne električne impulze, ki so pravokotni, bifazni in simetrični, z različnimi trajanji impulza, kar je odvisno od programa, ki ga izberemo, in od vzdržljivosti trenirane mišice. Zadeva je popolnoma varna in neboleča. Elektrostimulacija in TENS sta zdravstveni metodi, ki sta že veliko let priznani po vsem svetu.

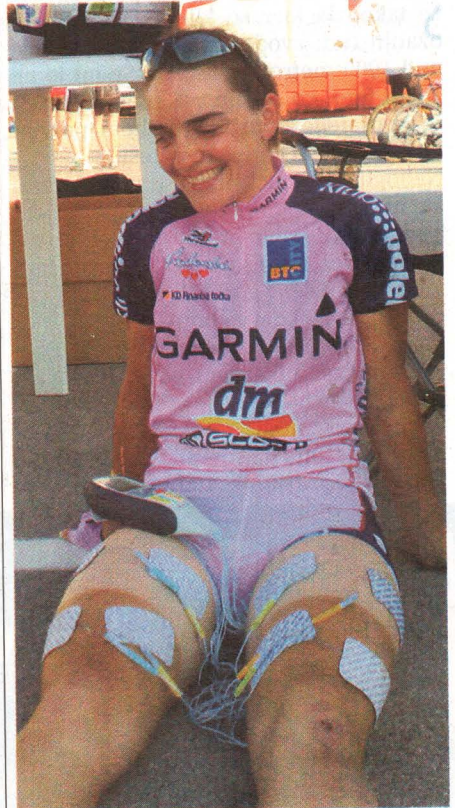
Kje nam bo elektrostimulacija najbolj pomagala? Pri aktivni regeneraciji po športni aktivnosti, pri sproščanju mišic, telesa in duha po naporih, s to napravo bo mnogo hitrejša rehabilitacija po poškodbah vezi in mišic, naprava omogoča razvijanje nekaterih sposobnosti mišic (npr. vzdržljivost, eksplozivnost) in je pomoč (ne pa popolna nadomestitev) pri treningih (npr. pri poškodbah ali pozimi), uporabimo jo lahko tudi za oblikovanje telesa.

Torej: elektrostimulatorji so dopolnilo k vadbi in ne njeno nadomestilo. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom, če pa imate srčni spodbujevalnik, kovinske implantante, če ste noseči ali če bolehate za epilepsijo, ta zadeva ne bo za vas. Elektrod nikoli ne lepimo v bližini srca. Naprava je francoskega izvora, stimulacijo pa lahko izvajamo z elektrodami ali s posebnim pasom. Elektrode pred uporabo navlažimo, pas, ki ga je mogoče ločiti v dva dela, je pred uporabo treba namazati s posebno kremo.

Čeprav je na prvi pogled naprava zahtevna za uporabo, pa v resnici ni, le nekaj potrepljivosti je potrebne pri nameščanju elektrod ali pasu (pasov). Model Sport pro ima dva sklopa programov: program šport in program zdravje.

Program šport ima osem podprogramov (priprava kože, povrnitev mišične mase, krepitev mišične mase, mišična odpornost, mišična zdržljivost, fitnes mišic, eksplozivna moč in regeneracija). Program zdravje ima šest podprogramov (masaža, sproščanje mišic, aktivna regeneracija, tens - protibolečinski program, endorfinski program - lajšanje napetosti mišic in bolečine v mišicah, vaskularizacija - odpravljanje občutka težkih nog ali rok in občutka otrplosti).

Preizkušali smo oba načina in zadeva res zelo dobro vpliva na telo tako glede moči



kot glede celjenja (dobesedno) poškodb in odpravljanja bolečin.

Zadeva je kakovostna, če vam kdo od strokovnjakov pove, kako se namestijo elektrode za najboljšo učinkovitost. Tu bi morala pri navodilih želeli imeti še nekaj več nasvetov, kako prilepiti elektrode ali pas(ova).

Da bi kdo postal odvisen od elektrike, ne vem, gotovo pa je bil učinek naprave zelo dober pri programu šport in pri programu, s katerim smo zdravili poškodovano ramo. Naprava je primerna za vrhunske športnike in zelo resne rekreativce, ki bi radi izboljšali svoje dosežke, in za vse, ki se vračajo po poškodbah.

Naj na koncu še enkrat dodam, da je tako, kot je pri vadbi zelo pomembna kakovost izvedbe, tudi pri uporabi elektrostimulatorjev pomembno, da elektrode nameščamo pravilno.

Več na www.kreja.eu ali info@kreja.eu. Izbor je nastal v uredništvu, objava ni naročena ali plačana. ■