

Co to jest i na czym polega metoda działania EMS

Electro Muscle Stimulation – są to ćwiczenia całego ciała z wykorzystaniem impulsów prądu o zmiennej częstotliwości.

Metoda EMS jest wykorzystywana od lat '70 w rehabilitacji i została przeniesiona do świata fitness, aby zwiększyć wydatek kaloryczny w mniejszej jednostce czasu. Ponadto pozwala na rozpędzenie się metabolizmu tak, aby spalanie zbędnych kalorii postępowało, nawet po zakończonym treningu. Ta technologia jest już szeroko rozpowszechniona na zachodzie Europy, Emiratach Arabskich, Australii, i Stanach Zjednoczonych.

W życiu codziennym nasz centralny układ nerwowy nieustannie wysyła impulsy elektryczne, aby kontrolować działanie naszych mięśni. EMS jest w stanie zintensyfikować ten proces, tym samym dotrzeć do głębszych warstw mięśni, które są trudne do aktywacji poprzez klasyczny trening. Można to osiągnąć dzięki zastosowaniu elektrod EMS.

Elektrody razem z konsolą EMS w istocie zastępują wszelki sprzęt siłowy – atlasy i wszelkie maszyny ze stosem ciężarów. Prąd przesyłany poprzez specjalny profesjonalny strój treningowy z elektrodami bezpośrednio oddziałującymi na nasze mięśnie, powoduje ich skurcz i zmusza do wykonania pracy dokładnie tak jak w przypadku klasycznych ćwiczeń np. ze sztangą.

Takie rozwiązanie powoduje, że podczas treningu wykorzystujemy minimalną liczbę sprzętów i nie musimy obciążać stawów oraz kręgosłupa ciężkimi ćwiczeniami siłowymi a efekt jest dokładnie taki sam - mięśnie pracują