



## ESTIMULACION ELECTRICA MUSCULAR

### ¿Qué es?

Es un entrenamiento integral que utiliza impulsos de corriente eléctrica. Nuestro sistema nervioso central manda constantemente impulsos eléctricos para controlar nuestras acciones muscular es. Este tipo de entrenamiento está basado en este principio natural para llegar a las capas musculares más profundas que son las más difíciles de activar por medio de un entrenamiento convencional con cargas adicionales o comúnmente llamado “pesas”.

Esto se hace posible a través del Traje de entrenamiento especial (chaleco y pantalón) que suministra estímulos adicionales al músculo desde el exterior.

Al contrario de lo que comúnmente cree la mayoría, se trabaja de una forma activa, y no pasiva, mientras que los músculos además reciben estimulación a través de EMS. Esta combinación única conduce a un aumento adicional de tensión, haciendo que los resultados de este entrenamiento multipliquen su eficacia y a un nivel muy difícil de alcanzar con los métodos más convencionales. El entrenador personal es quien en todo momento controla cada grupo muscular mediante el ajuste de la intensidad del entrenamiento de acuerdo con los objetivos anteriormente fijados con el cliente. Con este tipo de entrenamiento se consiguen resultados visibles y tangibles en menos tiempo que con cualquier otro método de entrenamiento.

# **HISTORIA E INVESTIGACION**

La historia de la estimulación eléctrica muscular se remonta hasta 1791, con los experimentos de Luigi Galvani. Desde entonces, numerosos estudios de investigación, resultados médicos y deportivos han demostrado su eficacia, esta tecnología ha sido registrada como un método terapéutico reconocido por el Departamento de Alimentos y medicamentos (Food and Drug Administration) del Ministerio de Salud de los Estados Unidos.

Este método que se ha ido perfeccionando en base a muchos años de trabajo de investigación. Esta es ya la quinta generación en serie, diseñada específicamente para el entrenamiento con estimulación de todo el cuerpo.

## **VENTAJAS DE ESTE METODO DE ENTRENAMIENTO**

### **1.-Rapidez.**

Sólo es necesario media hora, incluyendo el tiempo para cambiarse de ropa. Esta es una de las claves de su éxito. Durante los 20 minutos de entrenamiento, nuestro cuerpo lleva a cabo el ejercicio equivalente a 90 minutos. Por eso, podemos ponernos en forma en mucho menos tiempo.

### **2. Trabajo específico de la Musculatura.**

Los electrodos están colocados en los grandes grupos musculares del cuerpo, a través de estos es posible estimular todo el cuerpo al mismo tiempo, pero a su vez a través del panel podemos modificar la intensidad de cada grupo muscular por separado, estimulando más o menos en función de lo deseado.

### **3. Quema de tejido graso.**

Mejoría de la capacidad para quemar tejido graso y a su vez perder peso, es un beneficio indirecto de las sesiones que resultan de ejercicios mucho más cortos y concentrados, acompañados de menor presión en las articulaciones y un entrenamiento mental más sano. Al aumentar el trabajo y el metabolismo muscular, la demanda energética de las células también aumenta, si se combina con la dieta adecuada, se puede perder peso y modelar el cuerpo, gracias a la mejora el índice de grasa corporal que se produce con este entrenamiento.

#### **4.-Celulitis.**

Este sistema puede programarse para tratar de forma eficaz los síntomas de la celulitis. La causa de la celulitis es la debilidad de los tejidos conectivos. Las células de grasa se acumulan entre la piel y el tejido muscular, formando bultos visibles en la piel, especialmente en los muslos, las nalgas y el abdomen. Se pueden estimular estos tejidos con impulsos de baja intensidad, aumentando así la circulación sanguínea y favoreciendo la eliminación de residuos de las zonas más problemáticas.

#### **5. Dolores de espalda.**

Efecto clave de la estimulación electrónica es, como ya se ha dicho con anterioridad, es capaz de alcanzar y ejercitar los músculos más profundos. Los de la espalda o los que están a lo largo de la columna vertebral, son por lo general muy difíciles de estimular. Estos músculos son responsables de mantener la postura corporal. La estimulación muscular puede ayudar a fortalecer estos músculos haciendo así que cumplan su función, que es la de sujetar la columna vertebral sin dolor es.

#### **6. Entrenamiento personalizado**

El entrenamiento es absolutamente individual. El entrenador puede personalizar el equipo para cada usuario, pudiendo así guardar su configuración individual. Por ello, puede conseguirse el resultado buscado con más rapidez incluso. Los entrenados reciben un servicio completo y de alta calidad, con el que pueden alcanzar sus objetivos fácilmente con la ayuda de un entrenador personal.

#### **7. Aplicable a todas las edades (de 16 a 100 años)**

Cada entrenamiento puede generarse con la intensidad deseada, es posible proporcionar tan sólo una ligera estimulación, que sigue siendo eficaz para comenzar a ejercitarse, aumentando muy poco a poco la carga gradualmente, se pueden ir “despertando” los tejidos musculares y articulaciones, consiguiendo así un desarrollo rápido, tanto en personas mayores como en personas con algún músculo dañado o flácido.

#### **8. Protección de las articulaciones.**

Los entrenamientos se llevan a cabo sin carga de peso extra. La carga es proporcionada por la intensidad de los impulsos. Por eso, se evita el sobrepeso y el daño articular.

## ¿A Quién se lo recomendamos?

Independientemente del sexo o la edad, se lo recomendamos a cualquier SOCIO DEL CLUB que:

- .quiera probar un método de ejercicio novedoso y eficaz
- .quiera hacer ejercicio, pero, o no es capaz por sí solo o dispone de poco tiempo
- .quiera sentirse y verse en mejor forma física.
- .sufra de obesidad.
- .sufra problemas de articulaciones
- .sufra dolores de espalda por malas posturas.
- .tenga problemas de celulitis.
- .desea fortalecer los músculos flácidos.
- .sea un deportista profesional y quiera optimizar sus resultados.
- .sea una madre joven, recuperar la forma tras la lactancia

Si te sientes identificado con alguno de estos aspectos, no lo dudes, contacta tu primera sesión, no esperes mas

