

پیشرفته ترین دستگاه EMS

ساخت کمپانی Schwa_Medico آلمان



- شکل سیگنال خاص جریان با فرکانس میانی برای تحریک عمقی و سطحی مناسب
- تمرین کوتاه و موثر در ۱۰ الی ۲۰ دقیقه بواسطه شکل موج خاص جریان



- دارای بیش از ۵۰ پروتکل درمانی پیش فرض بر پایه علمی اثبات شده شامل:



- جلیقه پوششی با ۸ جفت الکتروود و ۲ جفت الکتروود پا و ۲ جفت الکتروود دست بصورت مجزا
- امکان مچ شدن لوازم دستگهای مشابه مانند **Miha_Bodytec , Amplitrain,X-Body**
- طراحی شکیل به همراه صفحه نمایش رنگی شفاف و لمسی
- کاربری آسان و بدون نیاز به مربی
- دارای ویدئوهای آماده تمرینی برای بیش از ۷۰ پروتکل



مزایای فیزیولوژیکی

- روش EMS موجب ارتقای متابولیسم می شود ← نتیجه چربی سوزی و کاهش وزن
- اکسیداسیون کربوهیدرات افزایش می یابد ← تولید انرژی یا ATP می کند
- فعالسازی آنروبیک گلیکولیز ← تولید انرژی در یک فعالیت شدید و کوتاه مدت افزایش می یابد
- افزایش آنزیم عضله ای کراتین-کیناز (CK)

کاربردهای ورزشی

- فرم دهی به بدن: این دستگاه قابلیت تحریک عضلاتی را دارد که به سختی قابل دسترس هستند از جمله عضلات کمر و پا. بنابراین موجب فرم دهی به بدن در زمان کوتاه می شود.
- کاهش درد ناحیه پشت و کمر: بسیاری از دردهای ناحیه کمر ناشی از ضعف عضلات ناحیه کمر می باشد. الکترودرایی که در این سیستم مورد استفاده قرار می گیرند، قسمت پایین و بالای کمر را پوشش می دهند و با تحریک عضلات عمقی از درد ناحیه کمر می کاهد. مطالعات نشان می دهد که درد کمر با این روش دو ماه پس از ۲ جلسه ورزشی در هفته با این روش تا ۸۰ درصد کاهش می یابد.
- افزایش متابولیسم و لاغری: پالس های الکتریکی مورد استفاده در این روش نه تنها موجب تقویت عضلات می شود بلکه با افزایش گردش خون متابولیسم بدن افزایش و در نتیجه موجب کاهش سلول های چربی و کاهش وزن می شود. همچنین به کمک شکل پالس ویژه می توان روی سلولیت های مقاوم کار کرد

کاربردهای تراپی و توانبخشی در شاخه اعصاب، ارتوپدی و روماتولوژی

- افزایش گردش خون به صورت محلی
- جلوگیری از ترومبوزیس پس از جراحی عضلات ساق پا
- توانبخشی پس از جایگزینی مفصل لگن
- کاهش اسپاسم عضلات
- حفظ یا افزایش دامنه حرکت
- رفع دردهای مفصلی ناشی از فقدان عضله
- تقویت عضلات پس از جراحی مفاصل
- تقویت عضلات کف لگن
- بعد از پارگی رباط صلیبی قدامی
- درمان ساکروپنیا(ضعف عضلات به دلیل پیری)-Sarcopenia
- آتروفی عضلانی به دلیل عدم تحرک

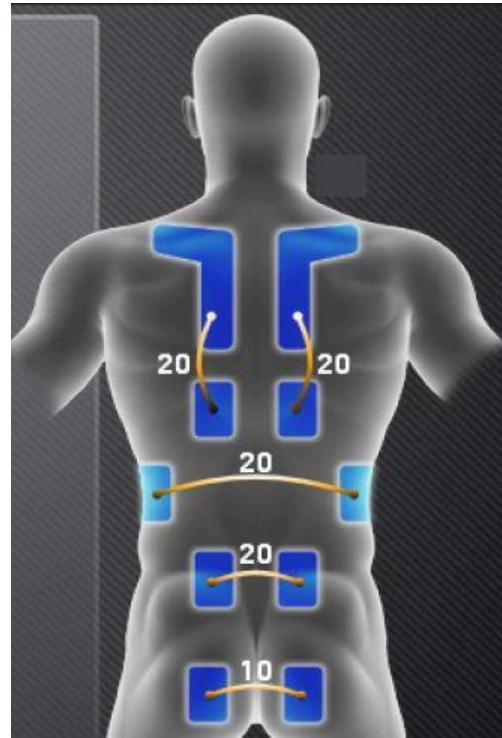
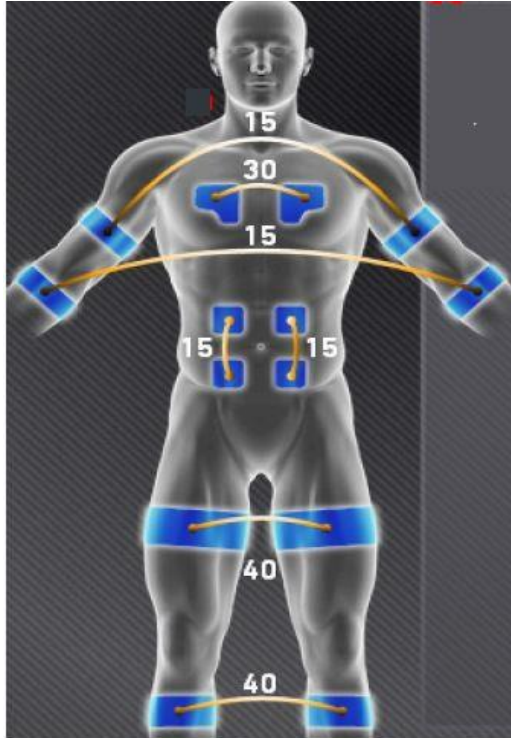
دسته بندی پروتکل های دستگاه STIMAWELL_EMS

- ActiveWorkout
- Static Workout
- Fat Burning
- Medical workout
- Special
- KRIKUM
- User Programs

- ابتدا لباسی مخصوص از جنس نخ پوشیده می شود که شامل تی شرت و شلوارک می باشد. سپس از روی آن جلیقه مخصوص پوشیده می شود(در صورتیکه دستگاه برای استفاده شخصی خود شماسست می توان بدون این لباس زیر نیز استفاده کرد). سپس الکترودها متصل و برنامه ورزشی برای ماهیچه های مختلف تنظیم می شود. محل اتصال الکترودها روی جلیقه و خود الکترودها باید خیس شوند تا اتصال به خوبی برقرار شود.
- با شکم خالی تمرین نکنید. ۲ ساعت قبل از تمرین یک وعده غذایی سبک میل کنید. این موضوع از کاهش قند خون شما جلوگیری خواهد کرد. قبل از شروع تمرین، در حین تمرین و پس از آن ۲ لیوان آب بنوشید. این امر فعالیت کلیه شما را بهبود می بخشد.
- در جلسات ابتدایی، برنامه EMS با پالس های الکتریکی ملایم، فاز انقباض کوتاه تر و زمان های وقفه طولانی تر آغاز می شود.
- به منظور تقویت عضلات ابتدا عضلات باید منقبض و سپس به حالت استراحت درآیند. سیگنال مورد نظر از مغز به عضله مورد نظر از طریق مسیر عصبی ویژه ارسال می شود. همچنین در صورتی که تمرین EMS همراه با تمارین دینامیک نظر اسکات و نشست و برخاست باشد، موثرتر خواهد بود
- تعداد جلسات: از آنجاییکه زمان بازسازی عضلات به روش EMS طولانی تر از تمرین های سنتی است، توصیه می شود که تعداد جلسات بیشتر از دو بار در هفته نباشد.
- در مورد افراد مبتدی: توصیه می شود که تعداد جلسات یکبار در هفته باشد و به آرامی شدت و تکرار تمرین افزایش یابد. بدین صورت عضلات و خود فرد در جلسات ابتدایی بیش از حد دچار فشار نمی شوند. همچنین زمان تمرین بیش از ۱۰ دقیقه نباشد. همچنین برای ریکاوری عضلات ۳ تا ۴ روز زمان اختصاص داده شود.
- در صورتی که بعد از تمرین EMS گرفتگی و کوفتگی بیش از حد عضله داشته باشید(Muscle Aches)، در این صورت فشار بیش از حد وارد شده و در جلسه بعد باید شدت سیگنال را کاهش داد.

نحوه قرارگیری الکترودهای دستگاه StimaWell

۷ کانال در سمت جلو و ۵ کانال در سمت پشت



ویژگیهای برتر stimawell_ems

- جریان با فرکانس میانی ماژوله شده
- تنها دستگاه دارای تأییدیه پزشکی و CE مدیکال
- جلیقه سبک و قابل شستشو
- دارای ویدئوی آموزشی برای تمامی پروتکلها و عدم نیاز به حضور مربی