

A 9 leggyakoribb kérdés az EMS készülékekről

Hogyan hat az elektromos izomstimuláció az izmokra? Segíti-e a fogyást, a naracsbőr mérséklését és milyen mellékhatásokkal számolhatunk?

Az elektromos izomstimulálással kapcsolatos legfontosabb kérdések

Az EMS, azaz elektromos izomstimulációs készülék **elektromos impulzusok segítségével készíti az izmokat összehúzódná, aktiválja az izomrostokat, ezáltal optimalizálja az izomműködést, továbbá hatékonyan hozzájárulhat a sérülések megelőzéséhez, az izomregeneráció- és a sérülésekből való felépülés gyorsításához.** A készülékek megjelenését és árát tekintve igazán széles a skála, azonban felépítésüket tekintve többnyire elmondható, hogy egy főegységből és elektródákból állnak, amelyet az izmok eredése és tapadási vonalai mentén rögzítenek a bőrre. A legtöbb készülékben automatikus programokból is választhatunk, gyakran speciálisan testrészekre lebontva, ezáltal is megkönnyítve a terápia alkalmazását.

Az EMS készülékek sok esetben **TENS funkcióval is** rendelkeznek, amely -szemben az elektromos izomstimuláció hatásmechanizmusával- nem az izmokra, hanem az idegekre fejt ki fájdalomcsillapító hatását az elektromos impulzusokon keresztül. Ezek az impulzusok az érző idegek stimulálásával blokkolják a fájdalom idegi jelzéseit és egyidejűleg fokozzák a szimpatikus idegrendszeri funkciók normalizálását segítő endorfin termelődését.

Habár az EMS készülék rendszeres felhasználói szinte kivétel nélkül pozitív tapasztalatokról és eredményekről számoltak be, számos esetben mégis hiányosak a felhasználók ismeretei, illetve sok tévhit is szárnyra kapott az elmúlt években. Cikkünkben a legfontosabb és leggyakoribb kérdésekre keressük a választ:

1. Hogyan hat az elektromos izomstimuláció az izmokra?

Az EMS készülék elektródáin keresztül leadott elektromos impulzusok hatására **az izom – akaratunktól függetlenül- összehúzódnik**, amely nagyon hasonló ahhoz, mint amikor az izom pl. sportolás közben valóban mozog. Ennek köszönhetően az izmok rugalmasabbá és feszesebbé válnak. **Az összehúzódnás intenzitása függ az impulzus idejétől, a frekvenciától és a stimuláció időtartamától.** A terápia során először a kis méretű izmok, majd a nagyobbak húzódnak össze. Az EMS készülék nagy segítséget jelenthet sérülés utáni regeneráció során is, hiszen támogatja, hogy az izmok a megfelelő mozdulatokat újból „megtanulhassák”.

2. Növelhető-e az izomtömeg EMS készülék használatával?

Kísérletek, illetve önkénteseken végzett vizsgálatok megerősítették, hogy az EMS terápia 5-6 hetes kezelés után megközelítőleg 1%-kal növelheti az izomtömeget és 10-15%-kal javíthatja az izomfunkciókat.

3. Alkalmazható-e az EMS terápia napi szinten?

Nagy mértékben függ a felhasználó edzettségi állapotától és igényeitől az elektromos izomstimulációs terápia gyakorisága, ugyanakkor ahhoz, hogy az izmoknak elegendő ideje maradjon a regenerációra és a pihenésre, heti 1-2 kezelést javasolunk.

4. Városi legenda vagy igaz: kockás has EMS kezeléssel?

Az EMS készülékek valóban hatékonyan hozzájárulnak az izmok tónusosabbá tételéhez, erősítéséhez és feszesítéséhez! Ugyanakkor hiba lenne kizárólag a készüléktől azt várni, hogy nem kiegyensúlyozott táplálkozás és egyéb, a zsírégetést segítő mozgásforma nélkül egy csapásra kockás hasat varázsoljon. Éppen ezért javasoljuk, hogy az EMS készülék használata mellett fogyasszon rendszeresen egészséges, rostban és vitaminokban gazdag ételleket, illetve egészítse ki a terápiát kardió edzéssel is.

Hatékonyabbá és egyszerűbbé tehetjük EMS terápiát **kiegészítő egységek** alkalmazásával, amelyek közül speciálisan a has és haskörnyék formázásra is számos modell közül választhatunk. Ezek előnye, hogy azok is használhatják, akik esetleg érzékenyek az öntapadós felülettel ellátott elektróda tappancsokra, továbbá felhelyezésük is könnyebb és pontosabb, mivel közvetlenül a célzott hasi területre történik.

5. Hozzájárulhat az EMS készülék a bőr feszesítéséhez?

Jó hírünk van a készülékek felhasználói számára: habár közvetve, de a válasz: igen! Mivel a készülék elektromos impulzusok segítségével hozzájárul az izmok erősítéséhez és stimulálásához, az izomtömeg aránya nő, ezáltal feltölti a meglazult bőrt és hozzájárul annak kisimításához.

6. Narancsbőr ellen is alkalmazható?

A narancsbőr (cellulit) a nők igen magas arányát érinti, függetlenül életkortól vagy éppen testtömegindexétől (BMI). A cellulit többnyire a csípő és a combok tájékán jelentkezik és a bőr felső rétege alatti telített zsírsejtek deformációja okozza. Szerencsére az EMS készülékek ebben a kérdésben is megoldást nyújtanak: a megfelelő készülékkel végzett elektro-stimuláció rendszeres alkalmazása segíthet a cellulitisz csökkentésében, vagy akár annak megszüntetésében is. Ennek oka egyrészt a készülékek izomfejlesztő hatása, másrészt a zsírsejtek kialakulásának megelőzése és a sejtek anyagcseréjének stimulálása.

7. Segíti az EMS készülék a fogyást?

A tömegvesztés, azaz fogyás feltétele az, hogy a szervezet számára kalóriadeficit keletkezzen, azaz több kalória kerüljön felhasználásra - elsősorban testmozgás révén - a nap során, mint amennyit elfogyasztunk. Habár az elektromos izomstimulátorok segítik az izmok erősítését, a zsírégetéshez egy az egyben nem járulnak hozzá, ezért sokkal látványosabb eredményt érhetünk el, ha az EMS terápiával párhuzamosan a zsírégetésre is hangsúlyt fektetünk. Közvetve némileg mégis hozzájárulhatnak a zsír lebontó folyamatokhoz, mivel stimulálják a sejtek anyagcseréjét, amely a zsírégetés egyik alapja.

8. Arcon is alkalmazható az elektromos izomstimuláció?

Nem a „hagyományos”, elektróda formában, azaz elektróda tappancsok felhelyezésével, de igen! Az **elektromos impulzusok az arcizmokra is kifejezetten előnyösen hatnak**, mivel az apró izomösszehúzódások fokozzák a helyi keringést, segítségével több oxigént jut a bőr sejtjeibe és gyorsabban eltávoznak a méreganyagok, ezáltal az arcbőr frissebb, feszebb és fiatalosabb megjelenésűvé válik. Az **EMS funkcióval rendelkező arckezelő készülékek** gyakran más hasznos kiegészítő funkciókkal is rendelkeznek, amelyek tovább erősítik az elektromos izomstimuláció hatását. Ilyen a hőszokkterápia, a fényterápia vagy a magas frekvenciás masszázis is.

9. Milyen mellékhatásokkal számolhatunk?

Mivel a készülék lényege éppen az, hogy természetes, tehát mindenféle tömegnövelő- vagy egyéb, káros szer felhasználása nélkül nyújt megoldást az izomfejlesztésre, a mellékhatások száma igen csekély. Ezen kevesek közé tartozik, hogy az EMS készülék használata fokozhatja az anaerob anyagcserét, amely hozzájárulhat a tejsavszint megemelkedéséhez, ezáltal veszélyt jelenthet a szívbetegek számára. Illetve fontos megemlítenünk, hogy nem megfelelő alkalmazás során izomkárosodást okozhat.

Az elektromos izomstimuláló tehát műtéti regeneráció vagy izomsérülések esetén lehet hatékony segítség, de bárki alkalmazhatja az izomtónusának javítására, a sejtszintű működés fokozására. Amennyiben kifejezetten az izomépítő hatást szeretnénk kihasználni, akkor vásárolhatunk hozzá **kiegészítő alakformáló övet** is.