

Хотели фигуру мечты?

Ток вам в помощь!

Тема электрофитнеса – совсем не новость как для любителей, так и для профессиональных спортсменов. Прозорливые немцы первыми открыли для себя пользу токовых импульсов для человеческого организма. Им удалось убедить спортивный, да и неспортивный мир, что ток может быть приятным и, более того, полезным.

В Беларуси электрофитнес пока не стал мейнстримом: не много людей о нем знает, еще меньше тех, кто отважился испытать новинку на себе. И дело не только в том, что кого-то пугают разряды тока: цены на электротренировку сродни ее воздействию – слегка кусаются.

Фитнес нового поколения? Модная тенденция? Каприз богачей или удел ленивых? Что же это на самом деле? Об этом мы узнаем у инструктора одной из ведущих столичных студий электрофитнеса **Екатерины Суховерх.**

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ЧЕРНОВЕЦ ФОТО: АЛЕКСАНДР ШЕЛЕГОВ

Выпускница хорошо известного всем белорусам университета физической культуры, отучившаяся по специальности «лечебная физкультура», решила сменить направление привычной деятельности. По рекомендации подруги Катя оказалась в настоящей фитнес-лаборатории, где достижения науки работают на человеческое тело. Вы хотели

фигуру мечты? Здесь уверяют, что могут вам помочь!

– Важно знать, что есть две разновидности воздействия импульсного тока: ЭМС и ЭМА. Во время тренировки ЭМС (электромышечная стимуляция) происходит воздействие на двигательные нервы, посылаются импульсные токи низкой частоты, вследствие чего сокращаются мышцы. ЭМА (электромышечная активация)-тренировка подразумевает воздей-

ствие тока средней частоты без раздражения нервных окончаний, что приводит группы мышц в движение. И в первом, и во втором случае наши мышцы начинают работать так, как будто мы самостоятельно выполняем действия. При этом задействованы все шесть групп мышц (руки, ноги, спина, грудь, живот, ягодицы), эффективно прорабатываются косые мышцы и мышцы нижнего пресса (что трудно сделать самостоятельно).



bodylab_fitn



Чудо-пояс распределяет и направляет токовые импульсы в 6 основных зон



Костюм предварительно смачивают водой, чтобы усилить проводимость тока



Аппарат, к которому и подключают пояс-распределитель, оснащен регуляторами мощности, таким образом, есть возможность увеличивать или уменьшать нагрузку



При подаче токовых импульсов ладони непроизвольно сжимаются, для удобства решили держать в руках шары

Разработано более сорока вариаций тренировок с использованием тока. В зависимости от цели мы для каждого выстраиваем свой комплекс, свою последовательность тренировочного процесса. К примеру, есть программа, направленная на выведение лишней жидкости (лимфодренаж) – своеобразная помощь организму в освобождении от продуктов распада. Пользуется популярностью программа, направленная на уменьшение жировой ткани (программа Fat), которая требует тренировок для приведения в тонус кожи. Есть курс, направленный на избавление от целлюлита, предусмотрены программы восстановления (мануальные). По мере накопления опыта в электрофитнесе начинаешь понимать, кому какая программа нужна и как нужно построить тренировочный процесс, чтобы добиться желаемого эффекта. Каждая тренировка сугубо индивидуальна, инструктор активно помогает адаптироваться новичкам, справиться с возникающими непривычными ощущениями.

Костюм для тренировки с использованием тока оснащен накладками, куда помещаются электроды. Ток подается от дополнительного пояса-распределителя, который надевается на костюм. Такой костюм предварительно смачивают водой для увеличения проводимости. Таким образом, нет нужды иметь при себе неподъемные сумки с формой.

* * *

Когда во многих странах уже вовсю используют достижения электрофитнеса, для Беларуси эта сфера остается пока малоизвестной. А все потому, что бытуют весьма противоречивые мнения. Мы попросили Екатерину прояснить ситуацию, развеять, если это возможно, самые распространенные заблуждения.

Миф 1. Фитнес для ленивых

– Говорить о том, что электрофитнес – удел ленивых людей, в корне неправильно. Несмотря на относительно непродолжительность (в среднем 25 минут), тренировочный процесс предполагает усиленную, интенсивную, целенаправленную работу. Статика не означает релакс. Весь смысл в том, чтобы максимально сопротивляться поступающим импульсам, самостоятельно включая в работу все группы мышц.

Миф 2. Не исключены болевые ощущения

– Боли быть не должно априори. Здесь важно понимать, что реакция каждого человека на те или иные воздействия абсолютно индивидуальна. Кроме того, не стоит забывать и о таком понятии, как порог чувствительности, который позволяет некоторым выдерживать импульсы более высокой частоты. Есть и обратная ситуация, когда порог чувствительности настолько высок, что возможно использование крайне низких частот.

Чтобы понять, каким образом именно ваш организм отреагирует на подобное воздействие, придуманы пробные занятия. Уже во время первой тренировки под бдительным наблюдением инструктора станет ясно, как ваш организм поведет себя в таких условиях. Кто-то ощущает легкое покалывание, кто-то – жужжание, кому-то просто щекотно.

Миф 3. Движение – лучший катализатор

– Во время тренировок ЭМС и ЭМА мышцы уже работают, как будто мы двигаемся. Именно поэтому занятия с использованием токовых импульсов рекомендуется проводить в статическом положении. Лишнее движение здесь может спровоцировать возникновение неприятных ощущений. Выполнение упражнений во время тренировки ЭМС или ЭМА возможно в случае, если занимающийся досконально знает свой организм и точно знает то, какая нагрузка приемлема. Как правило, сюда можно отнести тех, кто профессионально занимается спортом. Людям, далеким от мира большого спорта, категорически не рекомендуется дополнительно нагружать свой организм во время тренировок с использованием тока.

Миф 4. Фитнес не для всех

– Заниматься электрофитнесом противопоказано, если человек страдает эпилепсией, имеет трансплантат в сердце (шунтирование), злокачественную опухоль. При беременности занятие электрофитнесом также недопустимо. Перечисленные ограничения применимы в отношении многих видов фитнеса и не выделяют его в отдельно стоящую категорию.

Sporttime

Наличие болей в спине, суставах – веская причина открыть для себя электротренировки.

Наряду с программами, призванными помочь скорректировать фигуру, разработаны так называемые мануальные программы. Их цель – расслабление мышц, что помогает устранить боли в отдельных участках тела. Каждый герц и каждый импульс имеет свой смысл, он напрягает или расслабляет определенные мышечные группы, выводит лишнюю жидкость, работает на скорость, силу, выносливость. Последнее активно используется спортсменами.

За счет того, что импульсы подаются через кожу, они никоим образом не оказывают негативного воздействия на внутренние органы человека. Кожа при этом становится более эластичной, ускоряется процесс ее регенерации. Еще одно весомое за в копилку преимуществ электрофитнеса.

Миф 5. Главное – не переборщить

– Здесь этот принцип неуместен. Болевые ощущения исключены как во время тренировки, так и на следующий день после нее, что, однако, никак не отражается на эффекте. В среднем к моменту восьмой тренировки можно заметить приятные изменения. Секрет заключается в следующем. Во время тренировки с применением тока низких и средних частот не происходит надрыва мышечного волокна, поскольку нет движения. Соответственно, и боли тоже нет. После двадцатиминутной активной тренировки можно заниматься чем угодно. Как правило, через сутки чувствуется эффект, но не болевой, наоборот – приятное ощущение прокачанного тела.

Если говорить о занятиях в тренажерном зале, то здесь обратная ситуация. Движение провоцирует многочисленные микронадрывы мышечного волокна, в результате чего на следующий день возможно появление боли в мышцах. Микронадрывы приводят к тому, что мышечная ткань начинает быстрее обновляться и влечет за собой увеличение мышечной массы, что, в свою очередь, никак не способствует уменьшению в объемах. А ведь это цель большинства клиентов фитнес-центров.



Миф 6. Едим что хотим

– И все-таки чудес не бывает. Две-три тренировки в неделю, равные по потере калорий часовому-полутора-часовому интенсивному занятию в тренажерном зале дадут нулевой результат, если не соблюдать режим питания. Ночные вылазки к холодильнику и активное поедание мучного недопустимы для тех, кто стремится заполучить фигуру своей мечты.

Миф 7. Больно бьет по кошельку

– Исходя из стоимости разовой тренировки ЭМС или ЭМА, занятие в тренажерном зале заметно дешевле. Екатерина уверяет, что работа в тренажерном зале требует системы, а значит, не одного месяца, а возможно, и года посещений. Если рассчитать среднюю стоимость обычных и электротренировок, то, по ее словам, они будут примерно равны.

Мы не стремились посеять в сознании наших читателей мысль о том, что электрофитнес – лучшая альтернатива тренировкам в зале. Выбор всегда за вами!

**ЭМС уже более
10 лет активно
используется
для индивидуальной
тренировки
звезд спорта.
Красивое тело
с помощью
тока? Экспериментируйте!
Лето
стартовало!**