

# ЭМС-тренировки для комплексного восстановления

РУ № РЗН 2015/2450 от 27 февраля 2015 года

**TD BF**  
Москва, 2015

# ЭМС

Электромиостимуляция (ЭМС) - один из наиболее эффективных немедикаментозных методов восстановительного лечения и профилактики.



# ЭМС в спорте

- ✓ Формирование мышечного рельефа;
- ✓ Тренировка выносливости;
- ✓ Увеличение взрывной силы мышц.



# BodyTech ЭМС в косметологии

СТУДИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ EXPRESS ТРЕНИРОВОК

- ✓ Снижение избыточного веса;
- ✓ Борьба с целлюлитом;
- ✓ Улучшение качества кожи.



# ЭМС в медицине

- ✓ терапия заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ✓ реабилитация травматологических пациентов в период вынужденной иммобилизации и после нее;
- ✓ реабилитация пациентов с последствиями нарушения мозгового кровообращения (вялые парезы и параличи);
- ✓ пациентов с сердечно-сосудистой патологией.



## Студия БОДИТЕК – ЭМС-тренировки нового поколения



- ✓ Для ЭМС-тренировок используется аппарат для комплексной электромиостимуляции поперечнополосатой мускулатуры человека.
  - ✓ Во время ЭМС-тренировки подаются импульсы любой формы, длительности и скважности.
  - ✓ Во время тренировок костюмы не стесняют движений и позволяют применять как простые статические упражнения, так и специфические, направленные на решение конкретных задач.
- ✓ Гибкое управление характеристиками электрических импульсов позволяет субъективно выбирать стимулы, комфортные для индивидуальной процедуры.

## Преимущества ЭМС-тренажера:



- ✓ наличие стандартных автоматических режимов миостимуляции для наращивания мышечной массы;
- ✓ программа активации обмена веществ и стимуляции симпатической нервной системы;
- ✓ специальная программа для расслабления скелетной мускулатуры, усиления циркуляции крови и лимфооттока;
- ✓ возможность моделирования целевых ЭМС-программ из набора автоматических режимов и в ручном режиме;
- ✓ возможность индукции стимулирующих импульсов любой формы и длительности в ручном режиме.

## Преимущества ЭМС-тренировок:





## Достижимые результаты



- ✓ купирование «синдрома болей в спине», улучшение осанки;
- ✓ профилактика гипотрофии мышц у травматологических пациентов;
- ✓ увеличение мышечной массы у пациентов с последствиями спинальной травмы;
- ✓ повышение резистентности к нагрузке пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- ✓ понижение диастолического давления у пациентов с гипертонией;
- ✓ устранение гипотрофии мышц;
- ✓ уменьшение симптомов недержания у пожилых пациентов;
- ✓ быстрое восстановление после родов;
- ✓ улучшение общего состояния и настроения;
- ✓ уменьшение подкожно-жирового слоя.

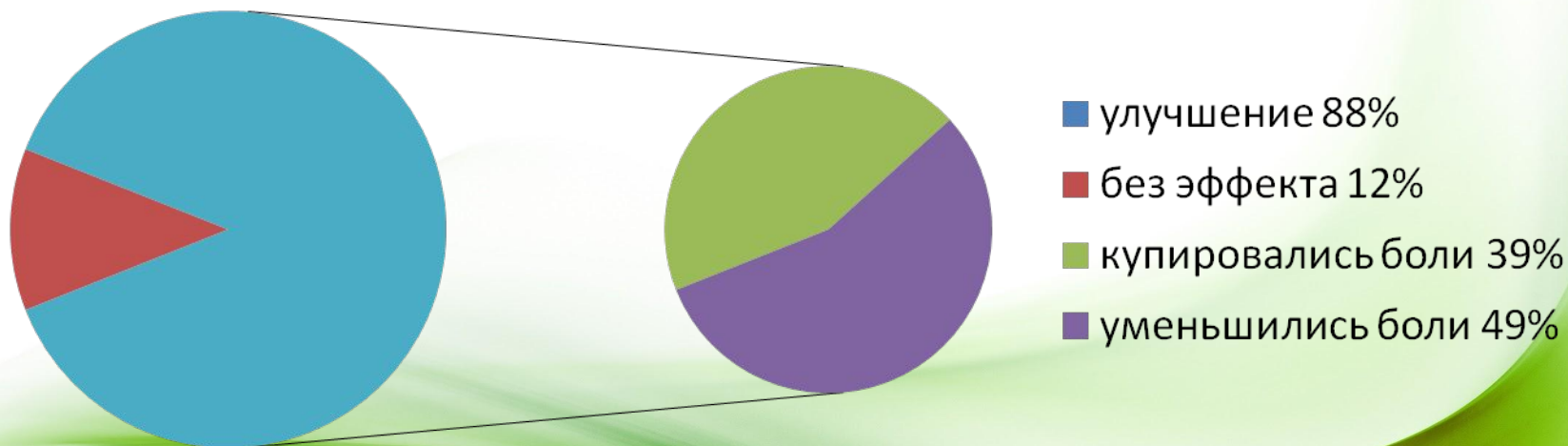
### Исследования проведены:

- ФГБУ Поликлиника № 1
- Федеральным научным центром физической культуры и спорта России
- Институтом науки о спорте Университета Байрейт (Германия);
- Университетом Эрланген-Нюмберг (Германия);
- БФСО «Динамо», Минск, Республика Беларусь;
- Университет Бохум (Германия).

## Исследование Института науки о спорте Университета Байрейт, Германия (Бек-Бернс В.; Грютцмахер Н.; Себелефски И.)

- Цель: эффект комплексного ЭМС тренинга на боли в спине
- Методика: 49 служащих Университета Байрейт (31 женщина; 18 мужчин), средний возраст 47 лет
- Тренировки: 10 занятий по 45 мин 2 раза в неделю

### синдром "болей в спине"

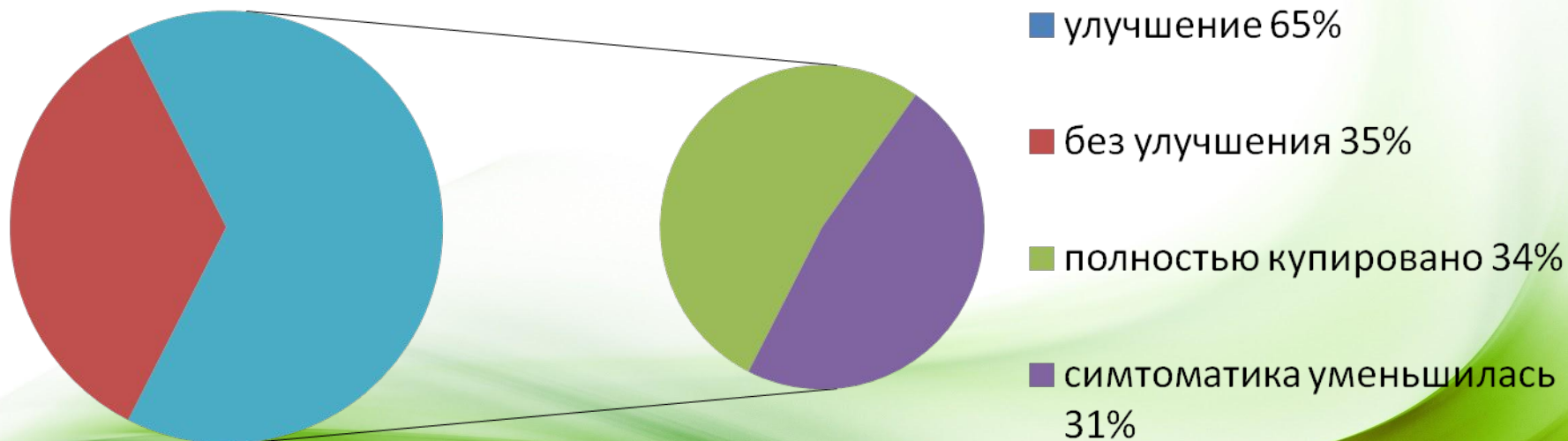


## Исследование Института науки о спорте Университета Байрейт, Германия

*(Бек-Бернс В.; Грютцмахер Н.; Шеффер Г.)*

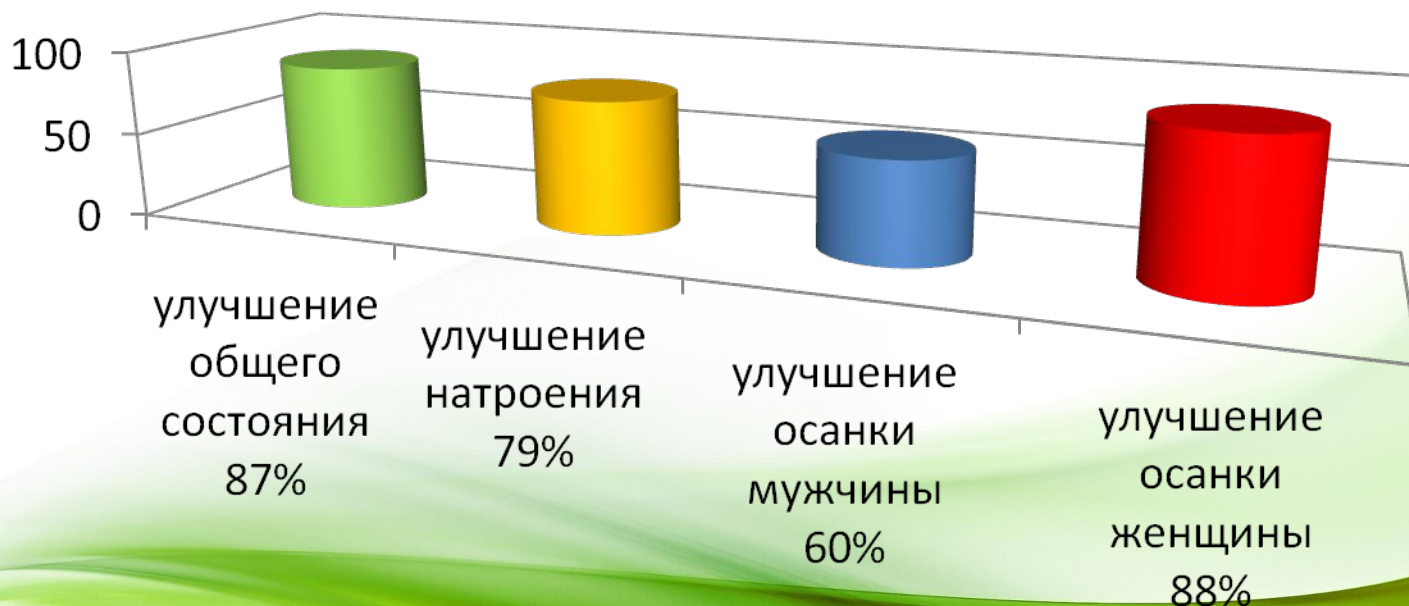
- Цель: эффект комплексного ЭМС тренинга на уменьшение симптомов недержания мочи
- Методика: 17 служащих Университета Байрейт, средний возраст 47 лет
- Тренировки: 10 занятий по 45 мин 2 раза в неделю

### Недержание мочи



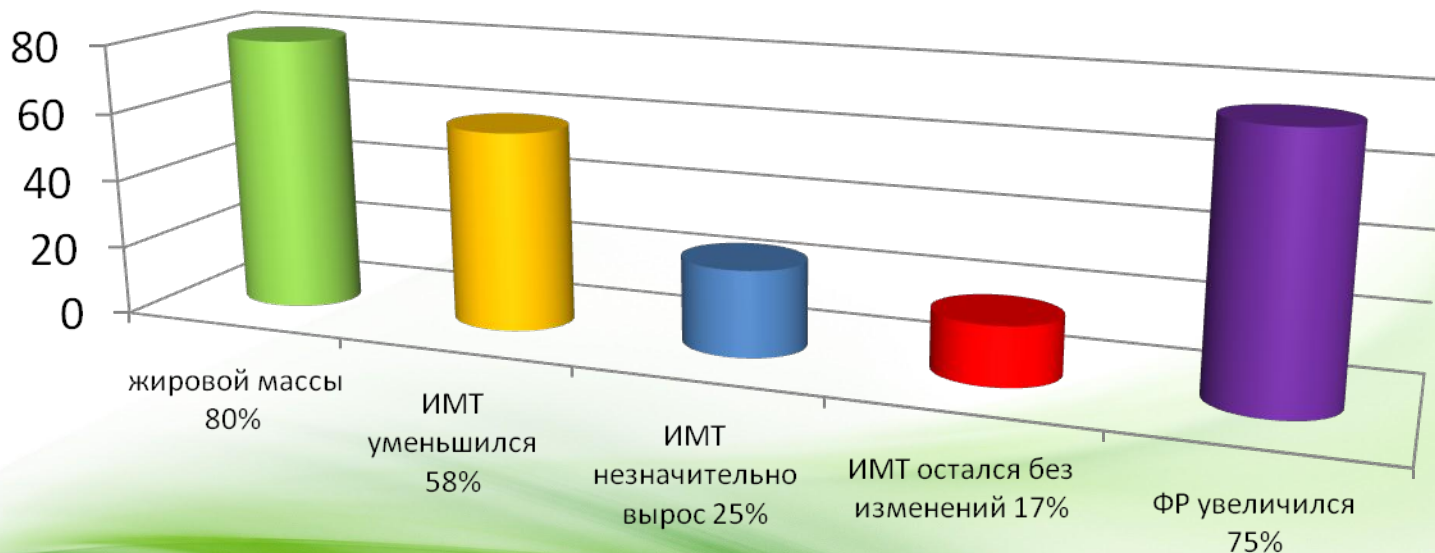
## Исследование Университет Эрланген-Нюмберг, Германия (Кеммлер В.; Бирлауф А.; Штойгель Г., 2009г.)

- Цель: эффект комплексного ЭМС тренинга на общее состояние пожилых людей
- Методика: 58 человек (30 женщин; 28 мужчин),  
средний возраст 69 лет
- Тренировки: 14 недель занятий по 30 мин 2 раза в неделю



## Исследование ФНЦ Физкультуры и спорта, Россия

- Цель: изучить возможности методик с применением прибора «Arculus X8» на состав и структуру тела лиц, занимающихся спортом и физкультурой
- Методика: 12 испытуемых, в возрасте 20-30 лет
- Тренировки: 15 тренировочных занятий по 50 мин 3 раза в неделю



## ВЫВОДЫ:

- ✓ 1. ЭМС-тренировки представляют интерес, как в подготовке спортсменов, так и для восстановления и профилактики различных патологий
- ✓ 2. В спорте высших достижений электростимуляция может применяться для:
  - увеличения мышечной силы;
  - повышения работоспособности мышц;
  - увеличение эластичности мышц и связок.
- ✓ 3. Возможность гибкого управления характеристиками электрических импульсов позволяет субъективно выбрать комфортные стимулы для индивидуальной программы.
- ✓ 4. ЭМС всего тела эффективно борется с такой распространённой патологией, называемой в обиходе болями в спине.



## ВЫВОДЫ:

- ✓ 5. ЭМС всего тела очень эффективна и при локальной нейро-мышечной патологии.
- ✓ 6. Увеличение силы при общем ЭМС-тренинге превышает результаты обычных тренировок.
- ✓ 7. Процедура ЭМС всего тела является эффективной формой реабилитации, профилактикой грозных гипостатических осложнений, которая пригодна для применения в широкой целевой аудитории.
- ✓ 8. Восстановительные упражнения с ЭМС у травматологических пациентов позволит сохранить и укрепить мышцы поврежденной конечности без осевой нагрузки.





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Приглашаем всех сотрудников  
на пробную ЭМС-тренировку  
в Студию БОДИТЕК

По всем вопросам обращаться:

**Давыдова Юлия**

**+7-913-067-1222**

Email: [emsbodytech@mail.ru](mailto:emsbodytech@mail.ru)

[www.emsbody.ru](http://www.emsbody.ru)

- **Исследования проведены:**

- ФГБУ Поликлиника № 1
- Федеральным научным центром физической культуры и спорта России
- Институтом науки о спорте Университета Байрейт (Германия);
- Университетом Эрланген-Нюмберг (Германия);
- Университет Бохум (Германия).