

Использование мио- и нейростимуляции в спортивной практике



Электричество - основа жизнедеятельности организма.

- ◆ Факт существования в живом теле электрических явлений впервые обнаружен в 1791 итальянскими учеными Луиджи Гальвани и Алессандро Вольты
- ◆ Электрический импульс \Rightarrow Нервный импульс \Rightarrow Мышечное сокращение

Что же представляет собой электрическая стимуляция?



... подключение к телу электродов и внедрение по ним малых электрических токов

Использование мио- и нейростимулятора возможно по двум направлениям




◆ **Миостимуляция**
Ярко
выраженные фазы
сокращения и расслабления

◆ **Нейростимуляция**
Относительно
частая стимуляция мышцы
без выраженного сокращения



Различные цели миостимуляции достигаются путем варьирования режимов работы прибора


- ◆ Биполярный и монополярный режимы стимуляции
 - ◆ Частота стимулирующих импульсов
 - ◆ Время воздействия и время расслабления
 - ◆ Длительность стимуляции
 - ◆ Интенсивность воздействия
- 

Миостимуляция используется для следующих целей:

- ◆ Восстановление и развитие упругости и силы мышечных структур (с *увеличением и без увеличения их объема*)
- ◆ Тонизация вялых мышц
- ◆ Ускорение процесса расщепления жира
- ◆ Улучшение структуры кожи



Нейростимуляция используется для следующих целей:

- ◆ Уменьшение боли (анальгезия)
 - ◆ Снятие спазма
 - ◆ Улучшение трофики (питания) тканей за счет увеличения микроциркуляции
 - ◆ Расслабление мышц
 - ◆ Уменьшение напряжения симпатической нервной системы
- 

Собственный опыт применения в коррекции состояния организма

процедуры нейро- и миостимуляции оказывают различное влияние на организм человека

нейростимуляция	миостимуляция
<ul style="list-style-type: none">- оказывает большее влияние на вариабельность сердечного ритма- достоверность изменений ВРС наблюдается при наложении электродов на область спины- большой эффект предположительно достигается при курсовом применении процедур	<ul style="list-style-type: none">- увеличивает силовые способности- увеличивает работоспособность при проведении велоэргометрического теста предположительно за счет улучшения механизмов вывода лактата из мышц в русло крови

Спасибо за внимание!

