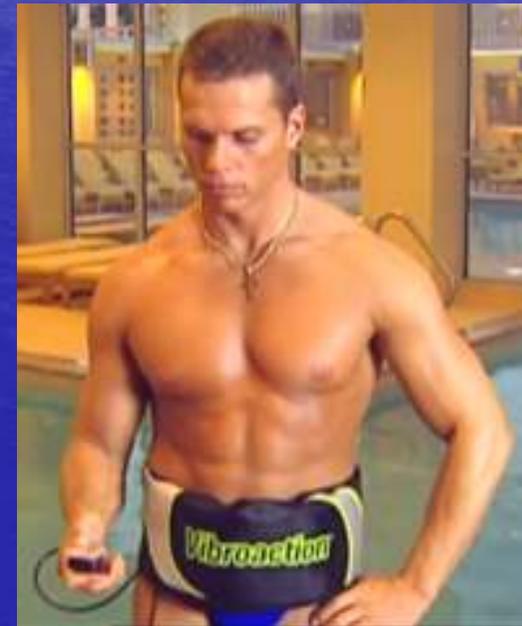


CHAPITRE 36
A QUOI CA SERT
L'ELECTROSTIMULATION
MUSCULAIRE ET
LA CEINTURE VIBRANTE ?





**FICHE PRATIQUE
D'ENTRAINEMENT
L'ELECTROSTIMULATION
MUSCULAIRE ET LA
CEINTURE VIBRANTE**

1) Définition :

C'est une gymnastique passive qui consistera à envoyer des impulsions électriques sur les fibres musculaires grâce des électrodes positionnées sur la zone que vous souhaitez travailler: abdos, cuisses, pectoraux, fessiers(etc.). L'électrostimulation enverra une impulsion électrique variable (une durée et une intensité) transmise aux différents muscles par l'entremise de deux où plusieurs électrodes. L'impulsion électrique provoquera une contraction musculaire dû où des muscles choisis sans que le système nerveux central (cerveau) ne sera mis à contribution.

L'électrostimulation sera utilisée depuis de nombreuses années par les athlètes pros où amateurs et, par les kinésithérapeutes pour la préparation sportive, et, pour activer la récupération. Pour terminer, l'électrostimulation vous apportera des résultats visibles et mesurables au fur et à mesure de son utilisation régulièrement au quotidien. Il pourra se faire soit à domicile, dans un centre spécialisé où, chez un kinésithérapeute.





2) Les bienfaits :



- . Amélioration de la qualité et des performances du muscle
- . Amélioration de l'oxygénation et de la récupération des différents muscles après l'effort.
- . Amélioration de la silhouette, et de l'aspect de la peau (peau d'orange par exemple ...)
- . Récupération du volume musculaire après une immobilisation forcée (opération, entorse, fracture, accident etc. ...)
- . Soulagement de la douleur (contracture, dorsalgie, lombalgie, sciatalgie, Epicondylite, hématomes, etc. ...)
- . Il sera possible d'améliorer les différentes caractéristiques musculaires (élasticité, tonus, force.) en peu de temps de façon ciblée. En combinant l'entraînement classique à l'électrostimulation musculaire, on pourra également améliorer les facultés cardio respiratoires.
- . Une courte période suffira pour entraîner les muscles de manière efficace.
- . Possibilité de concentrer votre entraînement sur des muscles spécifiques (entraînement ciblé pour lutter contre l'atrophie et le renforcement musculaire).
- . Meilleure récupération grâce à l'amélioration de la circulation sanguine et l'élimination des toxines.
- . Stimulation des fibres musculaires lentes et rapides. Les fibres lentes seront principalement sollicitées dans les sports exigeant une période d'effort prolongée. Les fibres musculaires rapides joueront un rôle particulièrement important dans les sports qui allieront puissance et rapidité. Les fibres rapides seront généralement difficiles à recruter dans le cas d'un entraînement ordinaire.
- . L'entraînement par électrostimulation pourra se pratiquer à n'importe quel moment, lors de votre entraînement régulier, en voyage ou à la maison.
- . L'électrostimulation sera très utile pour soulager la douleur avant ou après l'effort.

3) Les différents positionnements des électrodes et des ceintures :

En règle général les électrodes où les ceintures devront être suffisamment éloignées l'une de l'autre pour qu'elles seront en contacts (collées) sur votre corps et non sur vos tendons.

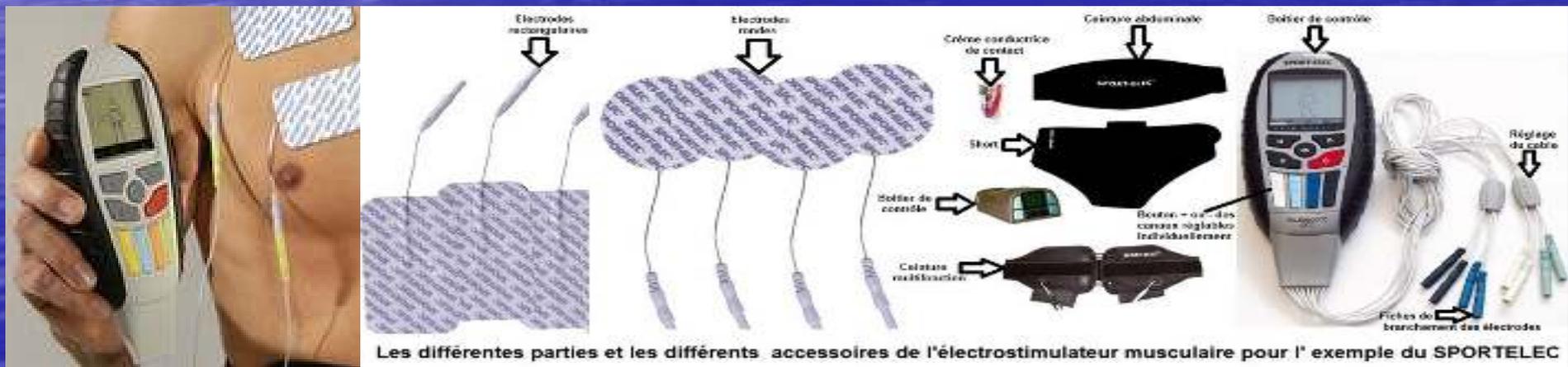
Le principe de poses des électrodes sera semblable à tous type d'appareil. Avant de positionner les électrodes où les ceintures, il faudra penser à appliquer le gel de contact pour une bonne conduction du courant afin de diminuer les fourmillements (picotements) pouvant être désagréables pendant votre séance d'électrostimulation.

En outre l'utilisation d'un gel de contact prolongera la vie des électrode. Il faudra veiller à nettoyer vos électrodes où vos ceintures avec de l'eau pure après votre séance.

Pour prolonger la durée de vie et une meilleur conservation des électrodes, il faudra impérativement remettre le film protecteur sur les électrodes puis, de les placer dans le bac réfrigéré de votre frigo pour garder la fraîcheur et de la conservation de vos électrodes.

Pour terminer, il faudra changer vos électrodes ci celles-ci n'adhéreront plus sur votre corps. Vous retrouverez les électrodes rondes où rectangulaires sous formes de packs au tarif de 15€ environ dans les magasin de sport où sur internet.

Attention!!! Vous devrez choisir obligatoirement les bonnes électrodes en fonction de la marque de votre appareil que vous posséderez.



4) Illustrations du positionnements des électrodes :



Musculature des pectoraux :



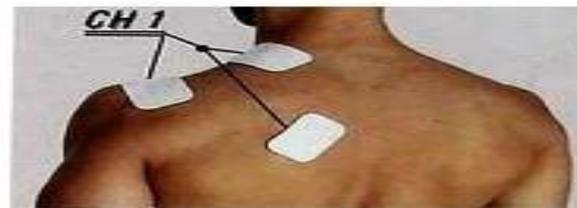
Musculature des Muscles Lombaires



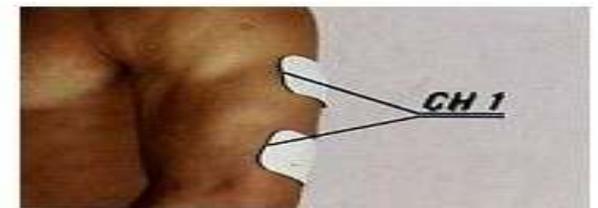
Musculature des Mollets



Musculature des Quadriceps



Musculature des trapèzes



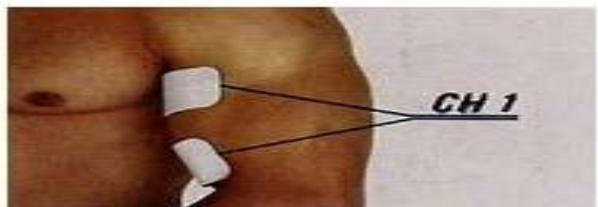
Musculature des Triceps brachial



Musculature des Abdominaux



Musculature des Adducteurs



Musculature des Biceps



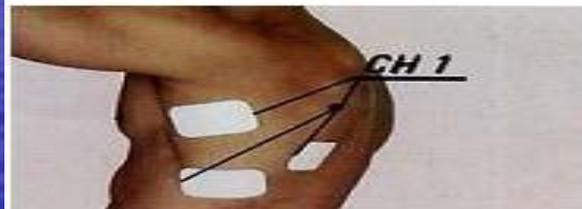
Musculature des Dectoïdes



Musculature des Dorsaux



Musculature des Fessiers

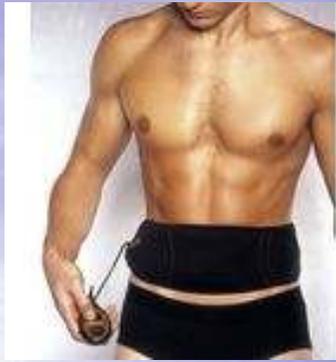


Musculature des Grands Dorsaux



Musculature des Ischios Jambiers

4) Illustrations du positionnements des ceintures électrodes d'amincissement où de massages :



Musculation des abdominaux



Musculation des Biceps



Musculation des Cuisses, Fessiers et, Poitrine



Ceintures Vibrante et d'électrostimulation d'amincissement et de massage



Ceinture de Sauna d'amincissement



Musculation des abdominaux, cuisses, Fessiers et Dos



Ceintures Vibrantes de massage et d'amincissement



**Pour connaître les questions sur l'électro stimulateur
clique sur l'un des liens internet si dessous pour le consulter et y accéder:**

<http://www.electrofitness.com/tout-savoir-sur-electrostimulation/>

<http://www.electrostimulateur.fr/foire-aux-questions/seance-electrostimulation.html>

<http://www.electrostimulateur.fr/lexique-electrostimulation/lexique.html>

