

ELECTROESTIMULACIÓN

Es una técnica reconocida científicamente que funciona contrayendo los músculos permitiendo que adquieran fuerza y resistencia además de quemar las reservas de grasa localizada. Es ideal para problemas de flacidez y falta de tonicidad en los músculos. Se trabaja de forma aislada uno o varios grupos musculares, mejora la circulación sanguínea y no sobrecarga las articulaciones.

Efectos que puede producir según la frecuencia de los impulsos eléctricos:

- 1.Si usamos frecuencias muy bajas (por debajo de 10 Hz) se puede aumentar la circulación sanguínea, teniendo así un efecto descontracturante y relajante. Se producirá un aumento de la secreción de endorfinas.
- 2.Si utilizamos frecuencias bajas (entre 10 y 35 Hz) estaremos activando principalmente las fibras lentas (de metabolismo principalmente aeróbico) del músculo activo.
- 3.Con frecuencias intermedias (entre 30 y 50 Hz) se provocará una contracción de las fibras musculares de tipo mixto (aeróbico-anaeróbico)
- 4.Por último, con frecuencias altas (por encima de los 50 Hz) conseguiremos la activación de fibras musculares rápidas que son las que intervienen de forma preponderante en los ejercicios de muy alta intensidad.

MECANISMO DE ELECTROESTIMULACIÓN

- Gimnasia pasiva. Contracción fuerte superficial, para reducir grasa a nivel superficial, ideal para cualquier parte del cuerpo.
- Tonificación y endurecimiento de los músculos.
- Onda continua para mejorar la circulación linfática y la eliminación de toxinas.
- Onda pulsada, para relajar el músculo y mejorar las contracciones musculares.