

Electrostimulare

Electrostimularea este una dintre cele mai eficiente metode de a scapa de grasimea in exces din anumite zone ale corpului si a-ti imbunatati aspectul fizic. Aceasta terapie are ca efect, pe langa inlaturarea grasimii, intarirea si definirea musculaturii.

Electrostimularea este o procedura simpla si sigura prin care micro curentii sunt aplicati pe fibrele musculare ale zonei de tratament stimulandu-le si facandu-le sa lucreze.

Aceasta stimulare creaza o cerere uriasa de energie in muschi. Pentru a satisface aceasta cerere de energie, muschii utilizeaza grasimile din imprejurimi ca si sursa de energie, arzandu-le in acelasi fel in care se ard in timpul unor exercitii de fitness (fitness pasiv).

Intrebari frecvente despre electrostimulare

In cat timp se vad efectele?

In functie de frecventa cu care faceti tratamentul, de surplusul de greutate si de dieta pe care o urmati; in general, dupa a 3-a sedinta veti simti ca hainele incep sa stea mai relaxat pe dvs.

Cat se slabeste la un tratament?

Se iau in calcul toate variabilele de mai sus; oricum, e bine de stiut ca fiecare persoana reactioneaza in mod diferit si ca un lucru important este si intensitatea la care se lucreaza (cu cat este mai mare, cu atat efectele sunt mai spectaculoase); dupa un abonament se dau minim 6 cm dar se pot da chiar si 16 cm.

Cate kilograme slabesc in urma unui astfel de tratament?

Slabirea in kg nu este este atat de vizibila pentru ca scade masa grasa dar creste masa musculara (acest lucru se poate vedea si in masurarea ulterioara a masei grase).

Se poate intampla ceva cu muschii daca se folosesc intensitati foarte mari?

Aparatele sunt total neinvazive si nu au efecte negative pe termen lung. Ele sunt utilizate in special in sanatate pe parte de recuperare musculara iar in domeniul frumusetii se folosesc cu succes de peste 25 de ani in centrele din Europa si SUA.

Electrostimularea poate produce spargerea vaselor sangvine si aparitia "firisoarelor" vinetii?

Desi este o procedura ferma nu este atat de brutala, deci nu exista acest risc.

In cat timp incep sa ma ingras?

Daca reveniti imediat la regimul alimentar normal (fara nici un fel de retineri) si daca nu mai faceti sedinte de intretinere in aproximativ 3 luni incepeti sa va ingrasati (lucrarea intensa a musculaturii face ca initial, desi luati in greutate, efectul vizual sa nu fie atat de rapid).

Cum ar trebui sa fac sedintele de intretinere?

Puteti opta fie pentru varianta de a veni cam o data sau de doua ori /saptamana, fie sa alternati perioadele de tratament cu cele de pauza. De exemplu, dupa ce ati ajuns la silueta pe care o doriti, puteti sa va faceti un abonament pe care sa-l impartiti pe o perioada mai lunga: faceti o saptamana intensiv (de 4-5 ori /saptamana) asociat cu o dieta usoara, apoi 4 saptamani pauza; astfel veti ramane mereu in forma si chiar veti mai slabi in timp.

Ce fel de dieta trebuie sa tin?

Daca totusi nu puteti tine o dieta, incercati sa evitati excesele, alimentele cu un numar mare de calorii (paine, dulciuri, paste, sucuri ,etc) si mancatul seara. Cu cat reusiti sa tineti mai corect si o dieta cu atat efectele vor fi evidente foarte rapid (de exemplu, o persoana care a inceput sa tina o dieta de 3-4 zile, poate da dupa prima sedinta de electrostimulare, daca reuseste sa ajunga la o intensitate mai mare de 3, chiar 6 cm).

In cat timp se vad efectele liftingului facial?

Efectele apar imediat, chiar dupa prima sedinta va veti simti pielea mai hidratata si elastica, iar dupa 3 sedinte deja efectul este vizibil, atenuandu-se ridurile fine.

Cat de des trebuie sa fac sedintele de lifting facial?

Pentru un tratament corect, sedintele trebesc faute in ritm sustinut, pe cat posibil zilnic.

Cum actioneaza electrostimularea in cazul tratamentului de ridicare de sani?

Electrozii se aplica subclavicular, iar prin lucrarea muschilor se produce efectul de lifting, ridicandu-i si dandu-le fermitate.

E posibil sa se produca o definare a musculaturii?

Bineinteles

ca in timp, prelucrarea intensa a muschilor nu numai ca duce la eliminarea grasimii, dar duce chiar la definire musculara. Asta inseamna deci ca nu veti avea de exemplu un abdomen plat, ci unul frumos lucrat in care se pot evidentia muschii.