



**MP6 - Program za masažo in sprostitev**

Pomembne opombe pri uporabi električnega stimulatorja **MiaPharma MP6** za masažo in sprostitvev.

### Masaža

**UCINEK** Električni impulzi električnega stimulatorja masirajo telo, blažijo bolečine v sklepih in mišicah. Cilj njegovega delovanja je tonificiranje in sprostitvev vlaken ter ohranitev oziroma izboljšanje psihofizičnega stanja z blaženjem napetosti in vsakdanje utrujenosti.

**KDAJ** Priporočamo ga za blaženje bolečin, ki so posledica telesnih naporov ali sedečega položaja med delovnim časom zaradi otrplih in bolečih sklepov in mišic.

### Blaženje utrujenosti

**UCINEK** Učinkoviteje sprošča mišice, bolj kakovostno odstranjuje otplost in preprečuje krčenje mišic. Učinek blaženja utrujenosti se dopolni z učinkom blaženja bolečin s ciljem izboljšanja naravnega okrevanja mišic.

**KDAJ** Prvenstveno je namenjen za zmanjšanje ali zaustavljanje zbiranja mlečne kisline, ki nastane med ali po težjem telesnem naporu. V primeru mišičnih bolečin je primeren tudi za dvig bolečinskega pragu.

### Sprostitev

**UCINEK** S pravim programom električni stimulansi tudi v tem primeru pomagajo pri sprostitvi in zmanjšanju vsakdanjega stresa, pri čemer imamo po vsem telesu ugoden občutek, hkrati pa se rešimo čez dan nabrane napetosti.

**KDAJ** S tem programom sprostimo mišična vlakna, na katerih ga uporabljamo, ublažimo vsakdanji stres ter dosežemo popolno sprostitvev in obnovo energije.

### Kapilarizacija

**UCINEK** Njegova funkcija je predvsem v mišični oksigenizaciji, povečanju dovoda hranljivih snovi in povečanje dotoka krvi na obdelovana področja. Kapilarizacija omogoča razpolaganje z večjo količino kisika in večjim pretokom krvi v trenutku naporov, oziroma zmanjšanje proizvodnje mlečne kisline. Število kapilar okrog mišičnih vlaken se poveča, kar prispeva k njihovi večji odpornosti proti utrujanju.

**KDAJ** Kot pomoč pri izboljševanju podaljšanih telesnih aktivnosti (aerobne aktivnosti), pri estetskih programih, pri pripravi za telesne napore (športne aktivnosti). Uporabo tega programa svetujemo pred ponovnimi telesnimi napori, še posebej po daljši prekinitvi (težji fizični napori, ki zahtevajo večja telesna naprezanja). To svetujemo tudi tistim, ki trpijo za bolečinami v sklepih in vnetjem kit, in vsem ljudem, ki se ukvarjajo s fizičnim delom, in ki bi radi izboljšali mišično moč in optimizirali kakovost mišičnega krčenja

### ZGORNJI UDI

#### UČINEK

#### PROG.

Masaža zgornjih udov  
Mišice tricepsi in bicepsi

Blaženje utrujenosti v zgornjih udih  
Mišice tricepsi in bicepsi

Sproščanje zgornjih udov  
Mišice tricepsi in bicepsi



### SPODNJI UDI

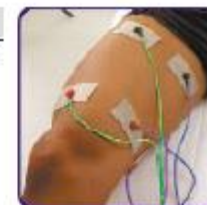
#### UČINEK

#### PROG.

Masaža spodnjih udov  
Nadkolenške in podkolenške mišice

Blaženje utrujenosti v spodnjih udih  
Nadkolenške in podkolenške mišice

Sproščanje spodnjih udov  
Nadkolenške in podkolenške mišice



### HRBTENIČNE IN HRBTNE MIŠICE

#### UČINEK

Masaža hrbtenice in hrbta  
Hrbtencične in hrbtne mišice

Zmanjševanje utrujenosti v hrbtenici  
in hrbtu Hrbtencične in hrbtne mišice

Sprostitev hrbtenice in hrbta  
Hrbtencične in hrbtne mišice



### UNIVERZALEN

#### UČINEK

Kapilarizacija

