



MP6 Challenge - Športni program

MP6 Challenge



Navodila za uporabo električnega stimulatorja *MiaPharma MP6 Challenge* v športu.

Ogrevanje

UCINEK Električna stimulacija pripravi določeno mišično območje za naprezanja pri treniranju s povečevanjem pretoka krvi, kar preprečuje možne neželene poškodbe obdelovanih mišic. N.B.: Električni stimulator pripravi izključno mišico, na kateri se tretma izvaja, ne preprečuje poškodbe drugih mišic, ki niso ogrete.

KDAJ Ta program se izvaja pred vsemi drugimi tukaj naštetimi programi. Pri tem je pomembno, da se ta program uporabi tudi pred vsakim tekmovanjem ali zahtevnejšim treningom.

Moč

UCINEK Električna stimulacija deluje prvenstveno na bela mišična vlakna, ki so sposobna razviti pomembno moč. Moč je osnovna postavka pri vseh športnih disciplinah.

KDAJ Odvisno od vrste športa se ta motorična sposobnost trenira z večjo ali manjšo intenzivnostjo. Trenutne metode za telesno pripravljenost združujejo elektrostimulacijo in normalno vadbo z utežmi pred ali po treningu (pred ali po naporu). Dva do trikrat na teden popolnoma zadostuje za katerokoli stopnjo pripravljenosti.

Eksplozivna moč

UCINEK To je sposobnost, ki se najbolj razvije z uporabo električnega stimulatorja, ker vključuje v delo vsa mišična vlakna, celo pri nizko intenzivnem delovanju. Športi, pri katerih je pomembno razvijanje te sposobnosti, so: nogomet, odbojka, košarka, dviganje uteži, hitrostno kolesarjenje, in drugi.

KDAJ Časi in metode so podobni časom in metodam za moč.

Vzdržljivost

UCINEK O vzdržljivosti se govori, kadar morajo mišice prenašati velik napor v daljšem časovnem obdobju. Primeri takšnih športov: kolesarjenje, nordijsko smučanje, triatlon, itd.

KDAJ Električni stimulator moramo uporabljati en dan pred tovrstnim treningom zmerne intenzitete ali na dan počitka po treningu.

Aerobna vzdržljivost

UCINEK Ta program ob stalni uporabi omogoča stalno povečevanje števila kapilar okrog mišičnih vlaken (kapilarizacija); to je osnovni program za vse športe, pri katerih je potrebna povečana vzdržljivost, toda ne mišična moč: hoja, plavanje kolesarjenje (združeno s prethodnim), itd.

KDAJ V času počitka po treniranju, oziroma po treningu slabše intenzitete.
N.B.: Vsi opisani načini treniranja se nanašajo izključno na mišice, ki se uporabljajo v praktičiranemu športu.

MP6 Challenge



SKUPINA MIŠIC	SPORT	UCINEK
		Ogrevanje
		Moč
		Moč s krepitvijo
		Eksplozivna moč
		Eksplozivna moč s krepitvijo
		Vzdržljivost
		Vzdržljivost s krepitvijo
		Aerobna vzdržljivost
		Aerobna vzdržljivost s krepitvijo
		PROGRAM

Triceps



- Boks
- Metanje krogle
- Košarka

Mišice pri hrbtenici in trapezus



- Veslanje

MP6 Challenge



SKUPINA MIŠIC	SPORT	UCINEK
		Ogrevanje
		Moč
		Moč s krepitvijo
		Eksplozivna moč
		Eksplozivna moč s krepitvijo
		Vzdržljivost
		Vzdržljivost s krepitvijo
		Aerobna vzdržljivost
		Aerobna vzdržljivost s krepitvijo
		PROGRAM

Fleksor roke



- Veslanje
- Golf
- Plezanje
- Dvigovanje uteži

Lumbalne mišice



- Veslanje
- Skok s palico
- Košarka

SKUPINA MIŠIC	SPORT	UCINEK								
		Ogrevanje	Moč	Moč s kretnijo	Eksplozivna moč	Eksplozivna moč s kretnijo	Vzdržljivost	Vzdržljivost s kretnijo	Aerobna vzdržljivost	Aerobna vzdržljivost s kretnijo

Ekstenzor roke



Golf

PROGRAM

Splošne

i Informacije

To so univerzalni programi za mišice. Postavite elektrode na zeleno mišico, kot je prikazano na zgornjih slikah, pri čemer pazite, da se ne bodo medsebojno dotikale.

Univerzalen