

EMS (ELECTRIC MUSCLE STIMULATION) ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Беценко О.А. студент кафедри готельно-ресторанної справи
Коваль О.В. к.т.н, доцент кафедри готельно-ресторанної справи
Абрамова А. Г. к.т.н, доцент кафедри готельно-ресторанної справи
Національний університет харчових технологій, м. Київ

Проблема формування та дотримання здорового способу життя є предметом дослідження багатьох галузей знань. На ринку регулярно з'являється велика кількість новітніх розробок, які допомагають підтримувати фізичну форму організму. Серед них варто виділити EMS тренажери, розробка яких почалась ще в 1960-х роках для космічної галузі. Перед EMS поставала задача вирішити проблему атрофії м'язів космонавтів в невагомості. Технологія EMS також застосовувалась в медицині, а саме – реабілітації: після переломів, травм, вагітності, при остеохондрозі та ін.

Electrical muscle stimulation (EMS) в перекладі з англійської означає "електростимуляція м'язів". Робота м'язового апарату людини складається з передачі електрично-го імпульсу і скорочень. Сигнали виходять з нейронів, приводячи в рух кожне м'язове волокно. Технологія EMS повторює процес, посилюючи потенціал сигналу. Цей процес протікає на мікро рівні, тому людина, що займається не відчуває дискомфорту. Ко-стюм, з вбудованою системою електродів, виробляє власний заряд, збільшуючи частоту скорочень. Імпульси активізують і задіють близько 600 м'язів, примушуючи їх скорочуватися набагато сильніше, ніж при звичайному тренуванні. Під час занять в тренажерному залі може бути задіяно приблизно 100 м'язів. Для посилення ефекту і кращій передачі імпульсів ділянки на зворотному боці жилетів, де розташовуються електродні пластини, сприскують водою.

Електростимуляція м'язів безпечна для організму, так як подаються імпульси, що не відрізняються від тих, які формує наш мозок під час звичайних занять спортом.

На відміну від класичних методів тренування в EMS не спричиняє навантаження на опорно-руховий апарат, не викликає скупчення молочної кислоти, травматизм зв'язок, нерівномірні навантаження на судинну систему, перевтому. Тому що при такому методі немає необхідності застосовувати вільну вагу для навантаження.

За допомогою EMS тренувань можна точно направити навантаження до цільових груп м'язів, що дуже важко зробити в умовах класичного тренування. Тривалість EMS тренування становить максимум 45 хвилин, що відрізняється від класичних тренувань, які можуть досягати і 2-х годин. В період одного заняття спалюється до 500 Ккал. Потужний ефект підвищує тонус організму, покращує загальне самопочуття. З посиленням обмінних процесів підвищується спалювання жирових відкладень, дозволяючи домогтися зниження ваги.

Найголовніше для людей, які обирають для себе той чи інший метод тренування – це результат. Згідно з даним досліджень іноземних вчених 6 тижневий курс знижує вміст жиру до 4%, а 87% опитаних респондентів підтвердили, що заняття на EMS тренажерах змінили їх загальний стан в кращу сторону. За рахунок EMS тренування активізується близько 90% всіх м'язів тіла, внаслідок цього підвищується швидкість крово-обігу. Варто

також відзначити позитивний вплив на стан спини, за допомогою EMS тренажерів можна поліпшити поставу, позбутися від хворобливих відчуттів і зміцнити м'язи.

Отже впровадження сучасних технологій таких як Electrical muscle stimulation (EMS) сприяє процесу формування здорового способу життя населення України, розширюючи спектр задіяних в заняттях спортом і таким чином зміцненні власного здоров'я.