

ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ

ТРЕНИРОВКА/CONDITIONING

	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0	SP 8.0 ^{wod}	FIT 1.0	FIT 3.0	FIT 5.0
ВЫНОСЛИВОСТЬ/ENDURANCE	7	10	10	13	13	0	0	0
Для повышения производительности в силовых видах спорта	•	•	•	•	•			
СОПРОТИВЛЕНИЕ/RESISTANCE								
Для улучшения способности выдерживать долговременные нагрузки	•	•	•	•	•			
СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА/STRENGTH								
Для увеличения максимальной силы и скорости сокращений	•	•	•	•	•			
ВЗРЫВНАЯ СИЛА/EXPLOSIVE STRENGTH								
Для повышения взрывной силы	•	•	•	•	•			
МЫШЕЧНЫЙ РОСТ/MUSCLE BUILDING								
Для тонизирования и увеличения объема мышц	•	•	•	•	•			
РАЗОГРЕВ/WARM-UP								
Для подготовки мышц перед соревнованиями	•	•	•	•	•			
КАПИЛЛЯРИЗАЦИЯ/CAPILLARISATION								
Для увеличения кровотока	•	•	•	•	•			
КРОСС-ТРЕНИНГ/CROSS-TRAINING								
Для тренировки различных мышечных групп в нескольких рабочих последовательностях	•	•	•	•	•			
СТАБИЛИЗАЦИЯ КОРА/CORE STABILISATION								
Для укрепления мышц пресса и спины	•	•	•	•	•			
ГИПЕРТРОФИЯ/HYPERTROPHY								
Для значительного увеличения объема мышц	•	•	•	•	•			
СВЕРХКОМПЕНСАЦИЯ/OVERCOMPENSATION								
Для улучшения выносливости или мышечного сопротивления в период перед соревнованиями	•	•	•	•	•			
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ВЫВИХА ЛОДЫЖКИ/ANKLE TWIST PREVENTION								
Для укрепления мышц лодыжки	•	•	•	•	•			
ПОТЕНЦИРОВАНИЕ/POTENTIATION								
Для оперативной подготовки мышц перед соревнованиями	•	•	•	•	•			

СНЯТИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА/PAIN MANAGEMENT

	6	8	8	10	10	1	8	10
БОЛЕУТОЛЕНИЕ TENS/PAIN MANAGEMENT TENS						•	•	•
Для облегчения всех видов локализованной боли	•	•	•	•	•			
ДЕКОНТРАКТУРА/REDUCE MUSCLE TENSION							•	•
Для снятия напряжения мышц	•	•	•	•	•			
МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ/MUSCLE PAIN							•	•
Для создания обезболивающего эффекта	•	•	•	•	•			
БОЛЬ В СПИНЕ/BACK PAIN							•	•
Для уменьшения боли в спине	•	•	•	•	•			
ТЯЖЕЛЫЕ НОГИ/HEAVY LEGS							•	•
Для устранения ощущения усталости ног	•	•	•	•	•			
СУДОРОГИ/CRAMP PREVENTION							•	•
Для предотвращения спазмов	•	•	•	•	•			
БОЛЬ В ШЕЕ/NECK PAIN							•	•
Для облегчения боли в шее	•	•	•	•	•			
ТЕНДИНИТ/TENDINITIS							•	•
Для облегчения постоянной боли при тендините	•	•	•	•	•			
ЛЮМБАГО/LUMBAGO								•
Для ограничения передачи острых болевых ощущений поясничного отдела спины	•	•	•	•	•			
ЭПИКОНДИЛИТ/EPICONDILITIS								•
Для облегчения постоянных болей в локтях	•	•	•	•	•			

ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ

ФИТНЕС/FITNESS

	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0	SP 8.0 w/od	FIT 1.0	FIT 3.0	FIT 5.0
	4	5	5	10	10	8	9	14

СИЛЬНЫЕ РУКИ/FIRM YOUR ARMS

Для восстановления тонуса мышц

•	•	•	•	•	•	•	•	•
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ТОНУС БЕДЕР/TONE YOUR THIGHS

Для работы над тонусом бедер

•	•	•	•	•	•	•	•	•
---	---	---	---	---	---	---	---	---

УПРУГИЙ ЖИВОТ/FIRM YOUR STOMACH

Для уменьшения объема талии

•	•	•	•	•	•	•	•	•
---	---	---	---	---	---	---	---	---

УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ/SHAPE YOUR BUTTOCKS

Для тонуса и упругости ягодиц

•	•	•	•	•	•	•	•	•
---	---	---	---	---	---	---	---	---

КУБИКИ ПРЕССА/GET A 6-PACK

Для укрепления и тонуса мышц пресса

	•	•	•	•	•	•	•	•
--	---	---	---	---	---	---	---	---

ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ/BUILD YOUR PECS

Для увеличения объема грудных мышц

				•	•	•	•	•
--	--	--	--	---	---	---	---	---

СИЛЬНЫЕ БИЦЕПСЫ/GET STRONGER BICEPS

Для увеличения объема бицепсов

				•	•	•	•	•
--	--	--	--	---	---	---	---	---

ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ДРЕНАЖ/LYMPHATIC DRAINAGE

Для снятия отеков ног и лодыжек

						•	•	•
--	--	--	--	--	--	---	---	---

СИЛА ПЛЕЧ/BUILD YOUR SHOULDERS

Для увеличения объема мышц плеч

				•	•			•
--	--	--	--	---	---	--	--	---

МОЩЬ ТЕЛА/BODY POWER

Для повышения силы мышц с небольшим увеличением объема

				•	•			•
--	--	--	--	---	---	--	--	---

МЫШЕЧНЫЙ РОСТ/MUSCLE BUILDING

Для тонизирования и увеличения объема мышц

							•	•
--	--	--	--	--	--	--	---	---

КАПИЛЛЯРИЗАЦИЯ/CAPILLARISATION

Для увеличения кровотока

							•	•
--	--	--	--	--	--	--	---	---

КРОСС-ТРЕНИНГ/CROSS-TRAINING

Для тренировки различных мышечных групп в нескольких рабочих последовательностях

								•
--	--	--	--	--	--	--	--	---

РАЗОГРЕВ/WARM-UP

Для подготовки мышц перед соревнованиями

								•
--	--	--	--	--	--	--	--	---

УКРЕПЛЕНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ/STRENGTHEN QUADS

Для увеличения силы четырехглавых мышц

						•		•
--	--	--	--	--	--	---	--	---

ВОССТАНОВЛЕНИЕ/МАССАЖ 1 / RECOVERY/MASSAGE

	3	5	5	5	5	1	2	4
--	---	---	---	---	---	---	---	---

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ/RELAXING MASSAGE

Для создания расслабляющего эффекта

•	•	•	•	•	•	•	•	•
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ВОССТАНОВЛЕНИЕ 2/TRAINING RECOVERY

Для восстановления после физической нагрузки

•	•	•	•	•	•			•
---	---	---	---	---	---	--	--	---

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ/REDUCE MUSCLE SORENESS

Для сокращения длительности и силы мышечных болей

•	•	•	•	•	•			•
---	---	---	---	---	---	--	--	---

МАССАЖ 2/REVIVING MASSAGE

Для облегчения чувства усталости

		•	•	•	•		•	•
--	--	---	---	---	---	--	---	---

ВОССТАНОВЛЕНИЕ 1/COMPETITION RECOVERY

Для восстановления после сильного мышечного утомления

	•	•	•	•	•			
--	---	---	---	---	---	--	--	--

ВОССТАНОВЛЕНИЕ/REHABILITATION

	0	2	2	2	2	0	1	2
--	---	---	---	---	---	---	---	---

АТРОФИЯ/MUSCLE ATROPHY

Для восстановления объема мышц, неактивных в течение долгого периода времени

		•	•	•	•		•	•
--	--	---	---	---	---	--	---	---

НЕПОДВИЖНОСТЬ (ПРИДАНИЕ СИЛЫ)/REINFORCEMENT

Для завершения процесса реабилитации, как только мышцы достигли своего нормального объема

		•	•	•	•			•
--	--	---	---	---	---	--	--	---

ИТОГО ПРОГРАММ:

	20	30	30	40	40	10	20	30
--	----	----	----	----	----	----	----	----