

# ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ

## ТРЕНИРОВКА/CONDITIONING

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

## СНЯТИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА/PAIN MANAGEMENT

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