

ELETTROSTIMOLAZIONE: DEFINIZIONE E MASSA



Giovanni Pirazzini e Fabrizio Martinetto (Team Ok Gymmy - BN Elettronica)

(tratto da: **PROFESSIONE FITNESS** - Maggio 2001)

La doppia valenza nel trattamento dell'accumulo di grasso e nell'aumento dello sviluppo muscolare

Da recenti studi si è valutato che la contrazione muscolare determinata dall'elettrostimolatore è in grado di provocare un aumento localizzato del metabolismo, nei muscoli trattati, che a sua volta favorisce la demolizione degli zuccheri e dei grassi. Aumentando il consumo di queste sostanze si ottiene una riduzione del tessuto adiposo esistente e si blocca l'ulteriore deposito. Inoltre, utilizzando differenti tipologie di onde elettriche, è possibile ottenere questo tipo di effetti sia all'interno delle fibre muscolari che sullo strato adiposo sottocutaneo.

Grazie all'uso dell'[elettrostimolazione](#) è possibile agire anche sull'accumulo di liquidi che rappresenta a volte un'ulteriore problematica per chi vuole perseguire l'obiettivo definizione. Infatti il lavoro muscolare prodotto durante le sedute di elettrostimolazione migliora la vasodilatazione e quindi l'allontanamento dei liquidi interstiziali; viene a determinarsi quindi un aumento del linfodrenaggio che diventa 3-5 volte superiore alla situazione di riposo.

SVILUPPO DELLA MASSA

Per rimodellare il corpo in modo armonico non è sufficiente la definizione, ma è necessario occupare gli spazi superficiali liberati dal grasso con un aumento del volume muscolare, anche per evitare un'antiestetica lassità della cute. Generalmente l'incremento dello spessore delle fibre muscolari si ottiene "stressando" i muscoli attraverso grandi quantità di esercizi a intensità medio-alta (70-80% del massimale) con il sistema del sovraccarico funzionale (pesi liberi, macchine isotoniche). Con l'elettrostimolazione, invece, si può intervenire con sedute singole di alcuni minuti a elevata frequenza e intensità, stimolando tutte le fibre muscolari, alcune delle quali non intervengono negli esercizi volontari.

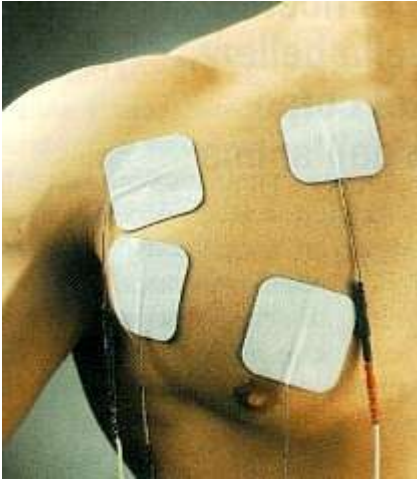
Le sedute settimanali di elettrostimolazione da effettuare per lo sviluppo della massa muscolare sono indicativamente 2-3 con recupero di 36-48 ore. Per potenziare gli adattamenti ottenuti con l'elettrostimolatore è consigliabile abbinare le sedute agli esercizi in palestra, anche lo stesso giorno, facendo precedere l'allenamento attivo alla stimolazione. Nella tabella 1 viene presentato un programma settimanale per lo sviluppo della massa dei gruppi muscolari più importanti.



Tabella 1 - SEDUTE SETTIMANALI DI ALLENAMENTO

ALLENAMENTO	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Palestra	pressa, calf machine, leg curl	braccia (manubri, panca orizzontale)	addominali sul tappeto, panca hyperextension	squat, estensioni piedi, mezzi stacchi a gambe tese	braccia (esercizi ai cavi, lat machine)	addominali su panca inclinata, panca hyperextension
Elettrostimolazione	forza quadricipite, gemelli, ischio-crurali	forza bicipite, tricipite, deltoide, gran pettorale	forza resistente addominali, lombari	forza quadricipite, gemelli, ischio-crurali	forza bicipite, tricipite, deltoide, gran dorsale	forza resistente addominali, lombari

STIMOLAZIONE LOCALIZZATA

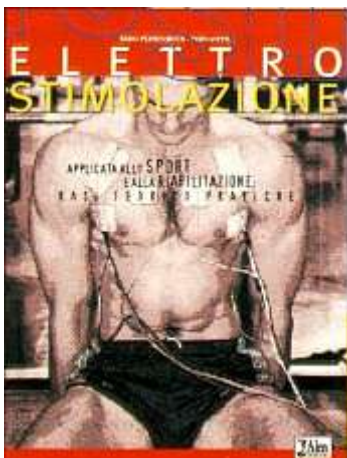


Applicando i programmi di elettrostimolazione per il lavoro muscolare nei punti del corpo da definire in alcune settimane è possibile ottenere un buon risultato sia indirettamente, stimolando lo sviluppo della massa muscolare con i programmi di forza, sia direttamente, riducendo lo strato di grassi e liquidi che sovrasta il muscolo attraverso l'aumento del metabolismo e della circolazione sanguigna determinato dai programmi di capillarizzazione. Il vantaggio maggiore di questa metodica è proprio la precisione con cui si centrano le zone da trattare e la possibilità di adattare i parametri, e quindi il tipo di lavoro, alle diverse zone del corpo.

ESTETICA E DEFINIZIONE

Alcune zone del corpo sono più difficili da definire per la presenza di uno strato sottocutaneo di grasso determinato dalla scarsa attività fisica (sopra i muscoli dell'addome e sui glutei), dalla disposizione anatomica (es. lo spazio tra due muscoli) e, in particolare nella donna, anche per il maggiore deposito di grassi determinato da alcuni ormoni. La vita sedentaria, inoltre, può peggiorare la situazione determinando una trasformazione dello strato di grasso in cellulite, con la conseguente diminuzione del numero di capillari attivi e il ristagno dei liquidi. In questo caso non sono più sufficienti i programmi per il lavoro muscolare, ma bisogna intervenire con stimolazioni dirette del nuovo tessuto cellulitico formatosi in superficie. Tutto ciò è possibile, con l'elettrostimolazione, attraverso i programmi cosiddetti estetici, completamente differenti sia nei parametri di stimolazione, sia nella forma degli impulsi. Con questo tipo di programmi è possibile agire direttamente sulla cellulite favorendo la liberazione dei grassi e dei liquidi in eccesso; ovviamente i grassi liberati devono in seguito essere metabolizzati attraverso un'attività fisica di tipo aerobico.

TESTI UTILI



ELETTROSTIMOLAZIONE
di Fabio Aprile e Fabio Perissinotti
Alea Edizioni 1998

PUNTI MOTORI DI ELETTROSTIMOLAZIONE

di Alessandro Lanzani
Alea Edizioni 1999



ALTRE INFORMAZIONI SULL'ELETTROSTIMOLAZIONE:

GYMNICA

abc
fitness

ActionFit
FITNESS + MEDICAL

DOCTOR
MUSCLE

