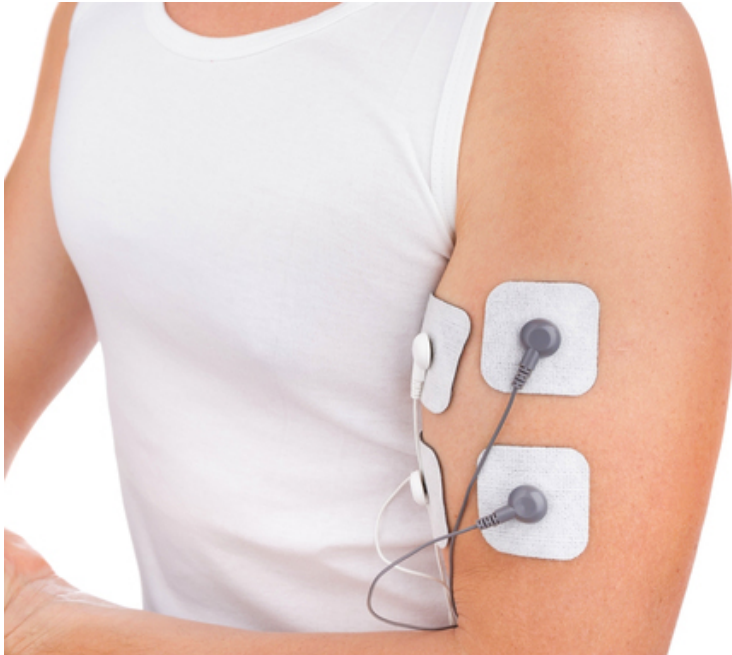


Muskelstimulation

Date : 1. Januar 2014

Muskelstimulation



Auf dem Markt wird eine Vielzahl an Geräten zur elektrischen Muskelstimulation angeboten. Die Muskelstimulation erfolgt hierbei durch Strom, der dafür sorgt, dass die Muskeln kontrahieren. Daneben wird durch die Muskelstimulation auch die Durchblutung gefördert.

Es gibt verschiedene Arten von Muskelstimulatoren. Einfache Geräte zur Stimulation der Bauchmuskeln sehen aus wie ein Gürtel. Von diesen Gerätetypen gibt es auch kleinere Varianten die zur Stimulation von Armmuskeln und Beinmuskeln eingesetzt werden können. Diese Art von Muskelstimulatoren ist relativ günstig zu haben, bietet aber meist keinen wirklichen Nutzen.

Hochwertige Muskelstimulatoren werden in Form einer Steuereinheit, die verschiedene Programme bietet, angeboten. Die Muskeln werden mittels Elektroden und Kabeln mit der Steuereinheit verbunden. Anschließend kann das gewünschte Programm gewählt und die Muskelstimulation gestartet werden. Besonders gut ausgestattete Muskelstimulatoren stellen viele unterschiedliche Programme zur Verfügung, die zum Beispiel in die Bereiche Aufwärmen, Fitness, Crosstraining, Bodystyling, Sport, Erholung/Regeneration und Schmerz untergliedert sind. So kann die Muskelstimulation perfekt an die individuellen Anforderungen und momentanen Bedürfnisse angepasst werden.