

Istruzioni per elettrostimolatori

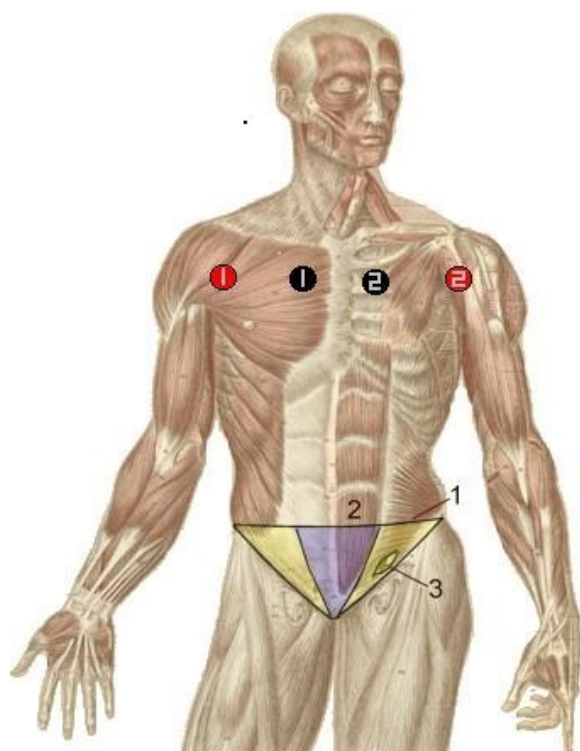
Per trarre beneficio dalla ginnastica passiva effettuabile con l'elettrostimolazione è bene iniziare con la velocità più bassa per 10 minuti, poi passare a quella media per altri 5 e a quella alta per altri 5. Ovviamente, se non siete abituati sarà opportuno abbreviare questi tempi, mentre se siete degli atleti potrete aumentarli in funzione della vostra resistenza alla fatica.

Non devono utilizzare l'elettrostimolazione:

- i portatori di Pace-Maker;
- i soggetti epilettici o psicolabili;
- le donne in gravidanza, limitatamente alla zona addominale.

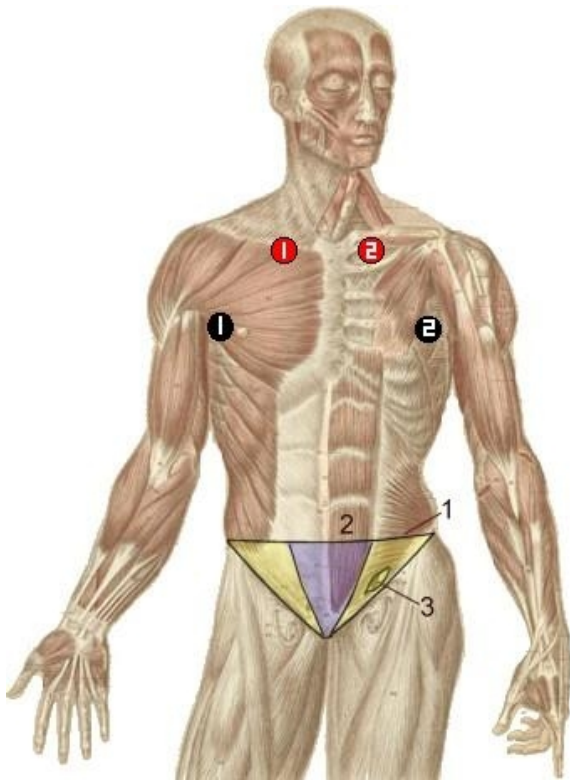
Occorre evitare di applicare le placche conduttrici su ferite, anche piccole, vene varicose, nei, o comunque su zone cutanee non perfettamente integre.

Occorrerà anche rispettare la corretta polarità indicata delle figure: il colore nero indica la placca negativa, il rosso la positiva.

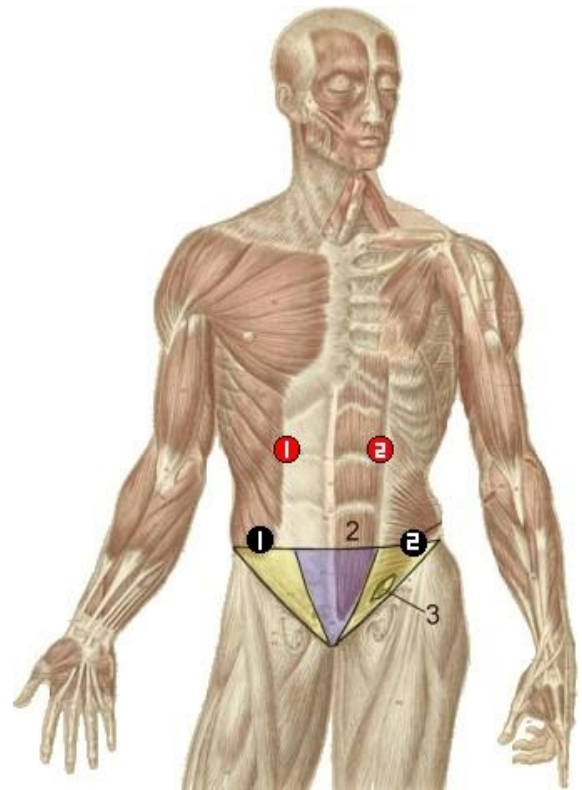


In questa figura è possibile vedere la posizione delle placche per tonificare i muscoli pettorali.

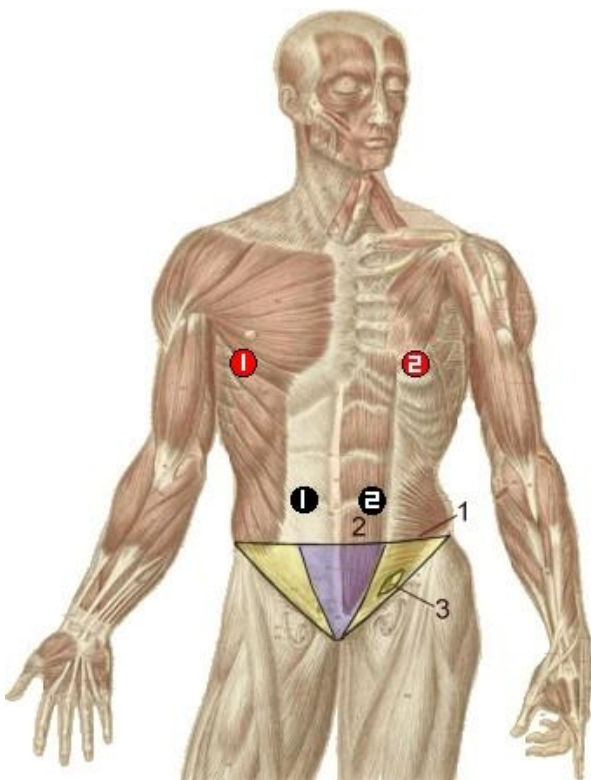
Le placche indicate con il numero 1 andranno connesse alla prima uscita dell'apparecchio, mentre come già detto quella rossa andrà collegata con il polo positivo, e quella nera con il negativo.



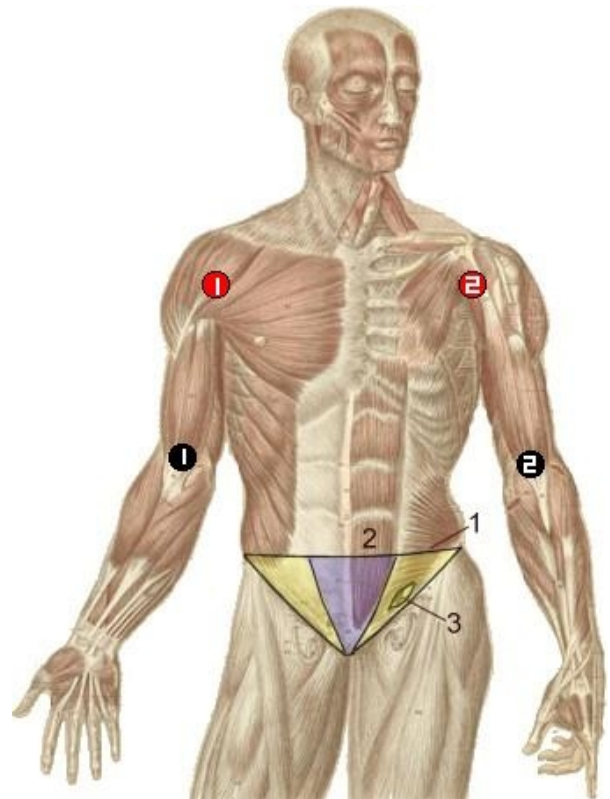
Altra posizione per i pettorali



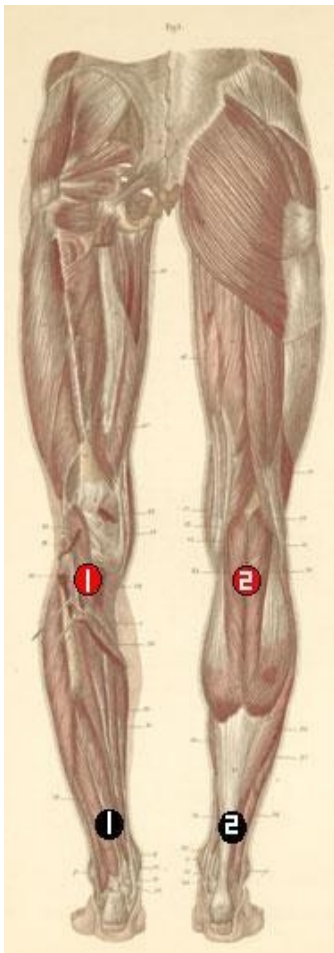
Posizione per gli addominali



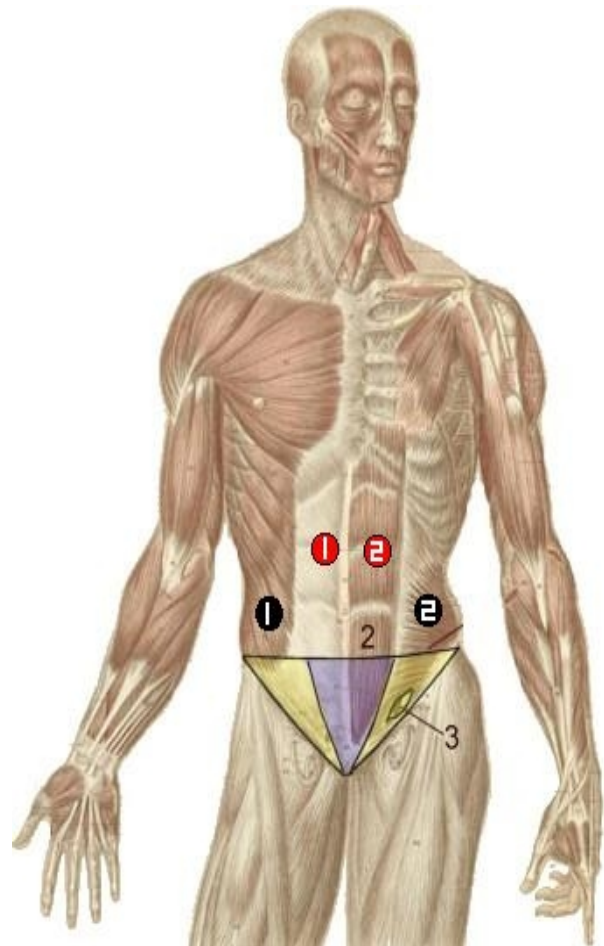
Altra posizione per gli addominali



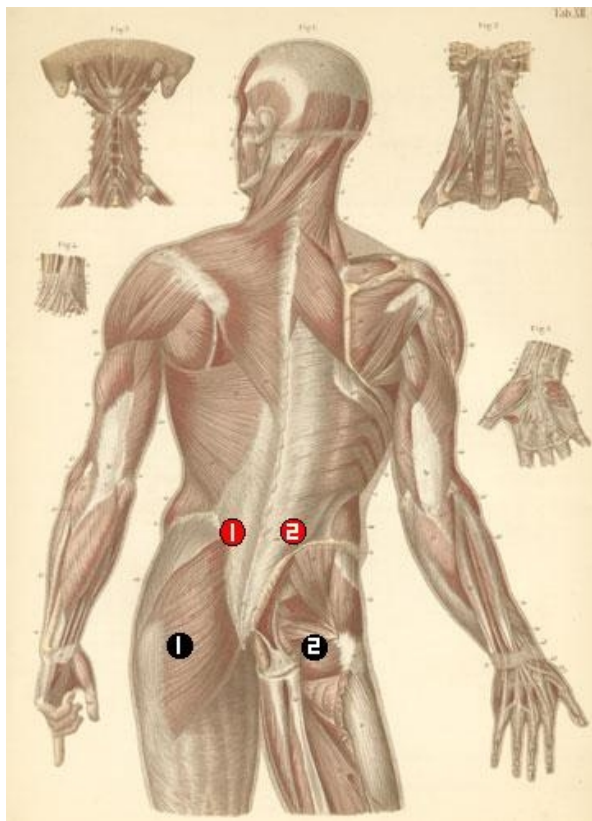
Posizione per i muscoli delle braccia



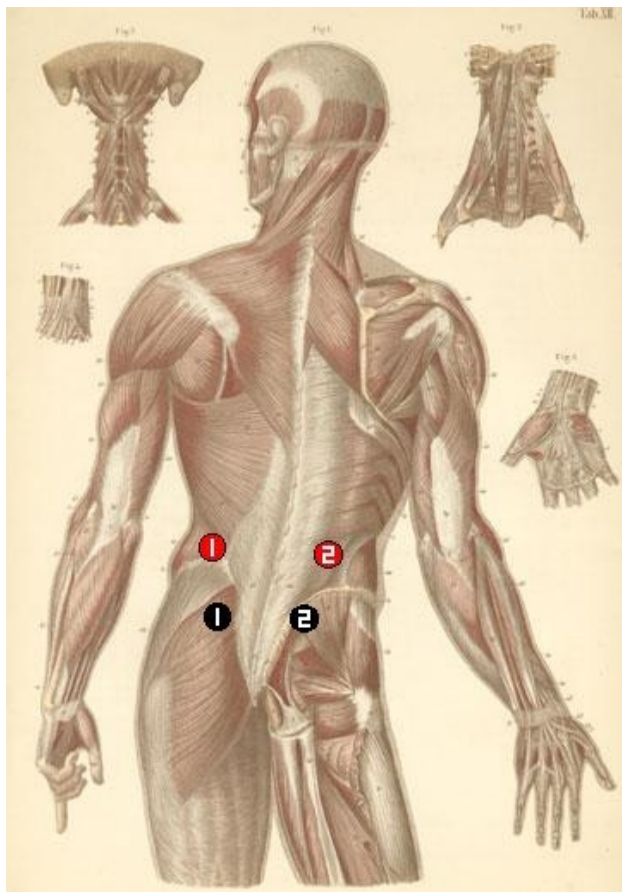
Posizione per i muscoli delle gambe



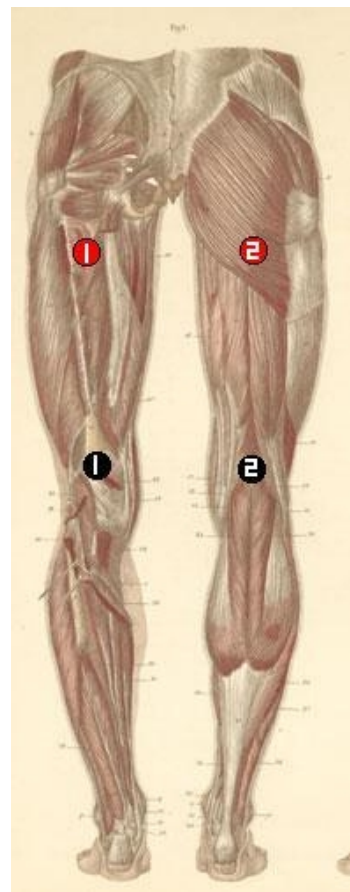
Posizione per gli addominali, utile in particolare per le donne



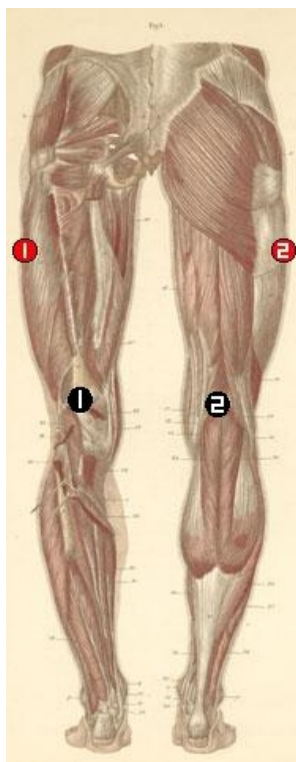
Posizione da utilizzare per i glutei



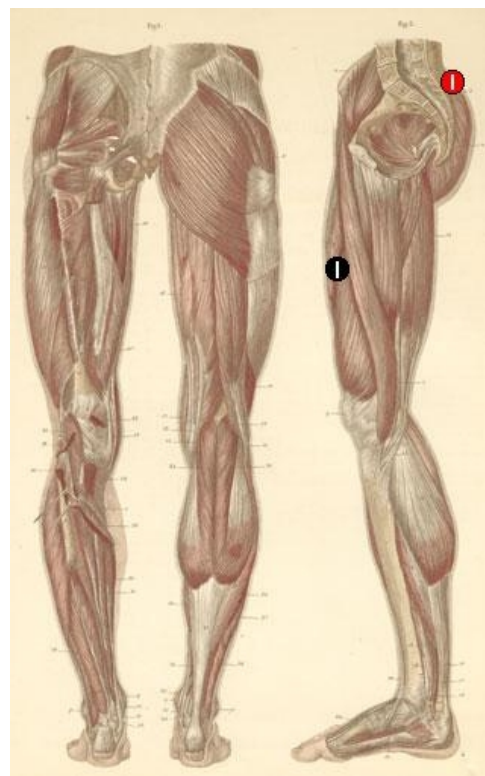
Posizione per la zona bassa della schiena



Posizione per i muscoli delle cosce



Altra posizione per le cosce



Posizione per tonificare i muscoli laterali della coscia