

 **GLOBUS**

**ELETTROSTIMOLATORI**

**Slimmy**

**MANUALE D'USO**



**Slimmy**  
**FITNESS & BEAUTY**



## PANTALONCINO TONIFICANTE

Gentile cliente grazie per aver scelto "SLIMMY" il pantaloncino che tonifica il suo corpo. Questo è un prodotto d'alta qualità, con un design moderno che soddisferà completamente le sue esigenze. Per utilizzare al meglio questo prodotto la preghiamo di leggere attentamente le istruzioni contenute in questo manuale.

### COME FUNZIONA "SLIMMY"

La sua "SLIMMY" Toning shorts, ha un disegno ergonomico che la rende confortevole e facile da indossare. Questo prodotto l' aiuterà a raggiungere e mantenere tono e forma in glutei gambe e cosce; donando al suo corpo un aspetto agile e snello. Questo apparecchio possiede le innovative e tecnologiche correnti EMS per tonificare e definire i suoi muscoli. L'unità centrale produce confortevoli e sicuri impulsi elettrici che sono trasmessi attraverso gli elettrodi in silicone e che a contatto con la pelle provocano una contrazione muscolare.

Le contrazioni ripetute agiscono in modo specifico sui tessuti adiposi di glutei fianchi e gambe combattendo la cellulite e donando tonicità e forma ai suoi muscoli.

La stimolazione intermittente della corrente migliora inoltre la circolazione sanguigna promuovendo un efficace drenaggio dei liquidi trattenuti nei tessuti eliminando il grasso in eccesso e l'accumulo di tossine.

### PRECAUZIONI D'IMPIEGO

#### **Controindicazioni**

- Paziente portatore di Pace-Maker.
- Malati di tumore (consultare il proprio oncologo).
- Utilizzo su dolori di cui non è nota l'eziologia.
- Piaghe e patologie dermatologiche.
- Traumi acuti.
- Stimolazione su cicatrici recenti.
- Donne in gravidanza.
- Durante la guida d'automezzi.
- Utilizzo dell'elettrostimolatore in acqua (l'apparecchio non è protetto contro la penetrazione dei liquidi) e in ambienti con gas combustibili, vapori infiammabili o in camere con ossigeno.
- E' opportuno ricorrere all'elettrostimolazione con cautela nel caso si soffra di fragilità capillare, in quanto una stimolazione eccessiva potrebbe portare alla rottura di un numero maggiore di capillari.
- E' in ogni caso sempre preferibile consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi trattamento.

### **Possibili effetti indesiderati**

Casi isolati d'irritazione cutanea possono verificarsi in soggetti con particolare sensibilità epidermica. In caso di reazione allergica al gel degli elettrodi sospendere il trattamento e consultare un medico specialista.

Se durante il trattamento dovessero comparire segni di tachicardia o d'extrasistole, è bene sospendere l'elettrostimolazione e consultare il proprio medico.

### **Avvertenze**

Gli apparecchi di neurostimolazione devono essere utilizzati seguendo le indicazioni e sotto stretto controllo medico o di un fisioterapista abilitato.

L'apparecchio non deve essere utilizzato per fini diversi dalla neurostimolazione transcutanea.

"**SLIMMY**" deve essere tenuto fuori della portata dei bambini.

Gli apparecchi di monitoraggio ECG possono essere disturbati dalla corrente dell'elettrostimolatore.

Non utilizzare "**SLIMMY**" senza aver consultato il medico in caso di qualsiasi problema di salute.

Si sconsiglia l'uso di "**SLIMMY**" in concomitanza con altri apparati elettronici, in modo particolare con quelli che sono impiegati per il sostentamento di funzioni vitali.

L'uso di "**SLIMMY**" è riservato esclusivamente a persone adulte in grado di intendere e di volere.

Non utilizzare "**SLIMMY**" in prossimità di apparecchi per terapia ad onde corte.

### **Accessori in dotazione**

- 1 Paio di "**SLIMMY**" Toning shorts
- 1 Elettrostimolatore
- 2 Elettrodi grandi in silicone
- 4 Elettrodi piccoli in silicone
- 1 Confezione di gel conduttivo
- 3 Batterie Alcaline Type LR03 da 1.5V AAA
- 1 Manuale d'uso

## DESCRIZIONE DELL'UNITÁ CENTRALE DI STIMOLAZIONE

### TASTO PROGRAMMA & LOCK

Premere questo tasto per selezionare il programma successivo.

Tenere premuto per 3 secondi per bloccare tutti i tasti tranne ON/OFF.

- Per sbloccare i tasti, tenere premuto per 3 secondi.

### TASTO ON/OFF

Premere per accendere l'unità, tenere premuto il tasto per 3 secondi per spegnere.

Quando l'unità è in funzione, premere il tasto ON/OFF per attivare la modalità PAUSA.



### SCOMPARTO BATTERIE

Abbassare il coperchio e inserire 3 pile da 1,5V AAA.

Rispettare la polarità indicata.

### TASTO INTENSITÀ (UP/DOWN)

Premere il tasto con la freccia in alto per aumentare l'intensità in uscita.

Premere il tasto con la freccia in basso per diminuire l'intensità in uscita.

## DESCRIZIONE DEL DISPLAY

L'apparecchio ha un display che mostra in ogni momento lo stato dei diversi parametri in funzione sull'unità.

**A. Indicatore di batteria scarica:**

l'indicatore lampeggia quando le batterie stanno esaurendo la propria carica.

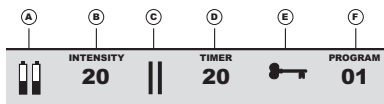
**B. Indicatore numerico d'intensità:** indica il livello dell'intensità utilizzata, in una scala compresa tra 0 e 40.

**C. Indicatore di pausa:** il simbolo di "||" lampeggia quando l'elettrostimolatore è in pausa.

**D. Timer:** indica il tempo rimanente, in minuti, del programma in corso.

**E. Indicatore di blocco:** Indica quando i tasti dell'unità sono bloccati.

**F. Indicatore programma:** indica il programma selezionato.



## FUNZIONI AUTOMATICHE

**Auto spegnimento.** Con l'elettrostimolatore acceso, l'intensità su entrambi i canali sarà uguale a 0; se l'unità non è utilizzata per più di 5 minuti, si spegnerà automaticamente.

**Rilevamento contatto elettrodi.** Se gli elettrodi non sono applicati alla pelle in modo corretto, l'intensità dei canali ritornerà automaticamente a 0. Nell'eventualità che gli elettrodi non siano correttamente applicati prima di iniziare un trattamento, non sarà possibile aumentare l'intensità dei canali.

Questa è una misura preventiva al fine di evitare contrazioni indesiderate.

**Rilevamento di batteria scarica.** L'indicatore lampeggia quando le batterie stanno esaurendo la propria carica.

**Intensità di stimolazione.** Il valore dell'intensità di corrente necessaria per ottenere una determinata contrazione è del tutto personale, può dipendere dal posizionamento degli elettrodi, dallo strato adiposo, dalla sudorazione, dalla presenza di peli sulla zona da trattare ecc. Per questi motivi una stessa intensità di corrente può fornire sensazioni diverse da persona a persona, da giorno a giorno, dal lato destro a quello sinistro. Durante la stessa seduta di lavoro sarà necessario regolare l'intensità per ottenere la stessa contrazione per effetto di fenomeni d'accomodamento.

**Blocco dei tasti.** Una volta raggiunto il livello d'intensità desiderato, è possibile bloccare i tasti al fine di evitarne l'uso accidentale. Premete il tasto "LOCK" e tenetelo premuto per 3 secondi: apparirà sul display il simbolo di blocco (chiave) e tutti i tasti verranno bloccati ad eccezione del tasto ON/OFF. Se i tasti sono bloccati, sarà impossibile aumentare o diminuire l'intensità o cambiare programma. Per sbloccare i tasti, premete di nuovo il tasto "LOCK" per 3 secondi, il simbolo di blocco si spegnerà e i tasti torneranno ad essere operativi.

## ISTRUZIONI PER L'USO

### 1. Caratteristiche

I pantaloncini "SLIMMY" sono stati prodotti con tessuto elasticizzato d'alta qualità e sono regolabili in modo da poterli adattare alla sua taglia.

### 2. Struttura interna dei pantaloncini

All'interno dei pantaloncini ci sono 6 punti provvisti d'automatici ai quali applicare gli elettrodi in silicone.

Quattro elettrodi vanno applicati nella parte posteriore dei pantaloncini per la stimolazione dei glutei e due vanno applicati nella parte anteriore per trattare gambe e fianchi.

**(Figure A e B)**

### 3. Come applicare gli elettrodi in silicone

· Rovesci i pantaloncini e agganci con gli automatici i due elettrodi grandi nella parte posteriore in corrispondenza dei glutei. **(Figura A)**

· Ripeta la stessa operazione con i quattro elettrodi piccoli applicando 2 elettrodi nella parte anteriore e due nella parte posteriore della coscia. **(Figura A e B)**

· Alla fine di quest'operazione rimetta i pantaloncini al dritto.

### 4. Preparazione dell'unità di stimolazione

· Apra il vano batteria sulla parte frontale dell'unità.

· Inserisca 3 batterie Alcaline Type LR03 da 1.5V AAA e riposizioni il coperchio.

· Le batterie devono essere posizionate con la corretta polarità come viene indicato nello scompartimento.

Le batterie se posizionate in modo errato possono causare danni all'unità.

· Inserisca ora l'unità nel suo alloggiamento con i pulsanti rivolti verso l'esterno ed il display verso l'alto.

Un click d'aggancio le segnalerà che l'unità è stata posizionata correttamente.

### 5. Come applicare il gel sugli elettrodi

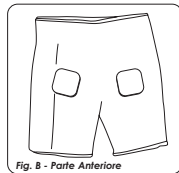
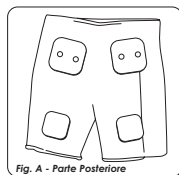
· Apra completamente il pantaloncino prima di indossarlo.

· Posizioni correttamente gli elettrodi e applichi uno strato leggero di gel conduttivo su tutta la superficie.

· Indossi i pantaloncini stringendo il velcro in modo che gli elettrodi siano perfettamente a contatto con la sua pelle.

### 6. Come iniziare il trattamento

· Per iniziare il trattamento, prema il tasto blu centrale dell'unità per accendere l'apparecchio.



- Prema il tasto P per selezionare il programma fra i 6 programmi pre-inseriti nell'unità di stimolazione.
- Aumenti l'intensità fino a raggiungere quella da lei desiderata utilizzando il tasto UP/DOWN.

**NOTA:** gli elettrodi grandi dovrebbero essere a livello della parte più ampia dei suoi glutei mentre i piccoli dovrebbero trovarsi nella parte più bassa in corrispondenza della piega tra glutei e gamba.

Gli elettrodi frontali dovrebbero essere posizionati nella parte alta della coscia.

Se durante il trattamento dovesse sentire una sensazione di calore sulla pelle o la contrazione dovesse diventare più debole, potrebbe essere necessario aggiungere un po' di gel conduttivo agli elettrodi.

Se dopo aver applicato il gel non dovesse notare nessun cambiamento, è probabile che il problema possa dipendere dalle batterie che devono essere sostituite.

L'unità di stimolazione **"SLIMMY"** contiene 6 programmi pre-inseriti e ha un livello d'intensità pari a 40. L'unità dispone di tre tasti funzione con i quali può controllare l'intensità e selezionare il programma desiderato.

### **7. Primo utilizzo**

- Prema il tasto ON/OFF per accendere l'elettrostimolatore.

Il display si accende e indica l'ultimo programma eseguito.

L'indicatore d'intensità è a 0.

- Selezioni il programma che desidera eseguire premendo il tasto P.
- Aumenti l'intensità premendo il tasto con la freccia rivolta verso l'alto.
- Aumenti l'intensità fino al livello desiderato, sempre mantenendo una sensazione confortevole.

Per diminuire l'intensità prema il tasto con la freccia rivolta verso il basso (UP/DOWN).

· Ogni programma ha una durata predefinita. L'intensità si azzer automaticamente quando il programma in uso è terminato.

- Ogni qualvolta desidera spegnere l'unità, prema il tasto ON/OFF per 3 secondi.

### **8. Mettere in pausa un programma**

Per mettere in pausa il programma proceda in questo modo:

- Prema il tasto ON/OFF. Un "bip" sonoro le confermerà l'operazione e l'indicatore di pausa lampeggerà nel Display.

Per tornare all'esecuzione del programma, prema il tasto ON/OFF.

Dopo il "bip" sonoro il programma riprenderà da dove era stato interrotto.

## LISTA PROGRAMMI SLIMMY

"SLIMMY" contiene 6 programmi preimpostati:

**1. RASSODAMENTO - 2. TONIFICAZIONE - 3. MODELLAMENTO - 4. DRENAGGIO  
5. LIPOLISI - 6. DEFATICAMENTO**

### MANUTENZIONE E CURA DI "SLIMMY"

1. Non pulisca l'apparecchio con diluenti, gasolio, cherosene, alcool, acqua o prodotti chimici. Per la pulizia è sufficiente un panno morbido. Non lavi i pantaloncini in acqua perché si potrebbero danneggiare o rompere i cavi di conduzione inseriti all'interno degli stessi. Riponga i pantaloncini ben stesi e si assicuri che siano completamente asciutti prima di utilizzarli. Non stirare.
2. Dopo un lungo periodo di inutilizzo tolga le batterie allo scopo di prevenire eventuali corrosioni.
3. Non intervenga sulla macchina, non deve essere aperta. Le riparazioni possono essere effettuate solo da un centro specializzato e autorizzato.
4. Eviti urti violenti che potrebbero danneggiare l'apparecchio e determinare malfunzionamenti anche non immediatamente riscontrabili.
5. Tenga l'elettrostimolatore lontano da spruzzi d'acqua, sorgenti di calore, polvere, ambienti umidi e a diretta esposizione dei raggi solari.
6. Si assicuri della corretta pulizia degli elettrodi prima di ogni applicazione.
7. Tolga sempre gli elettrodi dai pantaloncini dopo l'uso e li riponga dopo aver pulito la superficie con acqua.
8. Non riponga i gli elettrodi in ambienti molto umidi o con temperature alte. Non li esponga a diretto contatto con il sole.

#### **Caratteristiche tecniche:**

Numero di canali: 1  
Corrente d'uscita: 90 (lpp)  
Forma d'onda: rettangolare, bifasica, simmetrica, compensata  
Frequenza di lavoro: 1-110 Hz  
Ampiezza d'impulso: 50-300  $\mu$ s  
Alimentazione: 3 batterie stilo 1,5V AAA del tipo LR03

#### **Condizioni di conservazione e trasporto:**

Temperatura: 10-40°C  
Umidità dell'aria: 20-65%  
Pressione atmosferica: 700 hPa - 1060 hPa  
Classificazione: Alimentazione interna, type BF  
Certificazioni: CE MDD (Medical Device Directive) ai sensi della direttiva 93/42/CEE sui dispositivi medici.

Produttore: Savia LTD Cina

Distributore: **GLOBUS ITALIA S.R.L.** - Codognè (TV) - info@globusitalia.com



## CONDIZIONI DI GARANZIA

Questo prodotto è garantito al primo utilizzatore per il periodo di 24 mesi dalla data di acquisto contro difetti di materiali o di fabbricazione, purché utilizzato appropriatamente e mantenuto in normali condizioni di efficienza.

Per usufruire del servizio di garanzia, l'utente deve rispettare le seguenti clausole:

1. I prodotti dovranno essere consegnati per la riparazione a cura e spese del Cliente negli imballaggi originali.
2. La garanzia del prodotto è subordinata all'esibizione di un documento fiscale (scontrino fiscale, ricevuta fiscale o fattura di vendita), che attesta la data di acquisto del prodotto.
3. La riparazione non avrà effetto sulla data originale di scadenza della garanzia e non porterà il rinnovo o l'estensione della stessa.
4. Nel caso in cui, all'atto dell'intervento di riparazione, non si riscontri alcun difetto, saranno comunque addebitate le spese relative al tempo di verifica impiegato.
5. La garanzia decade ove il guasto sia stato determinato da: urti, cadute, uso errato od improprio del prodotto, utilizzo di un alimentatore esterno non originale, eventi accidentali, alterazione, sostituzione/distacco dei sigilli di garanzia e/o manomissione del prodotto. La stessa inoltre non copre danni causati durante il trasporto per utilizzo di imballi non idonei (vedi punto 1).
6. La garanzia non risponde della impossibilità di utilizzazione del prodotto, di altri costi incidentali o consequenziali o di altre spese sostenute dall'acquirente.

**N.B.** Prima di restituire la macchina per le riparazioni, si consiglia di rileggere attentamente le istruzioni d'uso contenute nel manuale. In caso di guasti all'apparecchio rivolgersi al proprio negoziante. Il produttore si riserva di apportare in qualsiasi momento tutte le modifiche necessarie a migliorare l'estetica e la qualità del prodotto.

## **APPLICAZIONI DELL'ELETTROSTIMOLAZIONE**

### **UTILIZZO IN AMBITO SPORTIVO**

E' interessante sapere che esistono tipi diversi di forza, che vengono misurati in modi diversi. Il massimo sviluppo della forza, senza tener conto del peso corporeo, è la forza assoluta; quando invece prendiamo in considerazione anche il nostro peso corporeo parliamo di forza relativa.

Facciamo un esempio. Sappiamo che una formica riesce a spostare un oggetto che pesa sei volte più di lei, quindi diremo che ha una forza relativa superiore a quella di qualunque sollevatore di pesi esistente, anche se la sua forza assoluta può sembrarci irrisoria!

Un altro elemento da considerare può essere il tipo di sforzo che si compie. Ad esempio, la corsa di un centometrista è un tipo di prestazione molto diversa da quella di un maratoneta e sviluppa forze diverse.

Quando la sollecitazione che i nostri muscoli sopportano è breve, intensa ed immediata, stiamo misurando la forza rapida o veloce; quando è invece prolungata nel tempo, e richiede all'organismo di opporsi ad una certa fatica, stiamo misurando la forza resistente.

Ovviamente, ogni "tipo" di forza avrà un allenamento e un tipo di carico specifico per incrementarla.

### **UTILIZZO IN AMBITO ESTETICO**

I trattamenti con l'elettrostimolazione in ambito estetico possono essere riassunti in due grandi aree:

- programmi specifici contro gli inestetismi: miglioramento del microcircolo capillare, mobilizzazione dei grassi, tonificazione e rassodamento dei tessuti, drenaggio dei liquidi, aumento del metabolismo e delle attività cellulari, riduzione del grasso dei depositi localizzati e della cellulite (ad esempio ritenzione idrica, adipese localizzato, ...).

- programmi di tonificazione o rassodamento: indicati a chi vuole rassodare e tonificare i propri muscoli ma per motivi di tempo non può dedicarsi all'attività motoria. Per risultati duraturi dovrà essere associata, appena possibile, anche dell'attività motoria. Come vedremo tali programmi contribuiscono alla diminuzione degli inestetismi tramite l'aumento generale e localizzato del metabolismo.

Tra le infinite applicazioni in ambito estetico riassumiamo brevemente alcuni obiettivi di maggiore interesse:

- ***Dimagrimento/ Lipolisi localizzata***
- ***Trattamento anticellulite***
- ***Drenaggio***

## **DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO**

E' risaputo che quando una persona si mette a dieta perde il grasso più rapidamente nelle zone dove è già più magra. Per esempio una donna con poco seno che vuole dimagrire perché ha i fianchi larghi, se comincia a seguire una dieta ipocalorica perderà ulteriormente misure nel seno e quasi niente nei fianchi.

Così pure l'uomo che si mette a dieta per "tirare fuori" gli addominali diminuirà sì il suo giro vita, ma le "maniglie dell'amore" e quel grasso che nasconde gli addominali tenderanno a resistere.

Per ovviare a tale inconveniente è opportuno ricorrere al cosiddetto "dimagrimento localizzato", ossia di quel processo di dimagrimento che, attraverso l'aumento dell'attività muscolare, va a facilitare la mobilitazione del grasso dal tessuto adiposo (cioè la lipolisi) nelle zone vicine ai muscoli attivati.

La cellulite è nemica giurata del corpo femminile. Eliminarla non è solo un semplice capriccio estetico, in quanto si tratta di una vera e propria "MALATTIA" da combattere e curare fin dalle sue prime manifestazioni.

Le cause che possono portare alla formazione della cellulite sono molteplici (spesso concorrono insieme a renderla difficile da risolvere): cattive abitudini alimentari, mancanza di esercizio, sbalzi del peso corporeo, cattiva circolazione, drenaggio linfatico inefficace, deposito di grasso in eccesso, ritenzione idrica, predisposizione genetica familiare, sovrappeso adolescenziale, pelle poco elastica o comunque poco sana, stress.

La cellulite, che tende a manifestarsi prevalentemente sul corpo femminile piuttosto che su quello maschile, può essere di diversi tipi:

**EDEMATOSA:** colpisce prevalentemente cosce, polpacci e caviglie. In tal caso le cellule infiammandosi favoriscono la ritenzione (il ristagno) dei liquidi nei tessuti ed affaticano la circolazione sanguinea, causando inizialmente gonfiore e successivamente antiestetici cuscinetti.

**ADIPOSA:** colpisce soprattutto pancia e schiena, ed in tal caso si manifesta con una semplice eccedenza di grasso.

**FIBROSA:** colpisce soprattutto ventre e glutei; in tal caso si ha una eccedenza di grasso con ritenzione di liquidi, per cui la zona interessata tende ad ingrossarsi ed a gonfiarsi più del normale.

**SCLEROTICA:** è il risultato finale del processo di degenerazione tessutale. A questo stadio i noduli induriti sono molto evidenti conferendo alla pelle un aspetto "a materasso".

## **COMBATTERE LA CELLULITE**

Per combattere la lipolisi localizzata si può ricorrere all'utilizzo dell'elettrostimolazione; infatti, come con un allenamento aerobico, essa produce un miglioramento del drenaggio linfatico e della microcircolazione sanguinea, che fisiologicamente sono i meccanismi deputati allo smaltimento del grasso in eccesso. Con l'elettrostimolazione il trattamento può essere mirato a zone delimitate e quindi con maggiore possibilità di successo.

Il trattamento va sempre associato anche alle altri armi che oggi possediamo. Prima di tutto bisogna cercare di migliorare la salute della pelle, se non altro perché in una pelle più elastica la cellulite è sicuramente meno evidente; è poi consigliabile eliminare o perlomeno limitare fumo ed alcool, contenere l'assunzione dei lipidi (soprattutto quelli saturi di origine animale), bere molta acqua povera di sodio, ingerire molta verdura e frutta fresca (preferendo le più ricche di acqua e di antiossidanti, ovvero di vitamine A, C, ed E , di zinco e selenio), massaggiarsi per migliorare la circolazione e il drenaggio linfatico, limitare lo stress.

Riassumendo: la strategia anticellulite deve basarsi su quattro fronti fondamentali: dieta, esercizi, massaggi ed integrazione naturale.

## **IL DRENAGGIO LINFATICO**

Il linfodrenaggio è un massaggio dolce che ha lo scopo di "aprire" le stazioni linfatiche per consentire il libero fluire della linfa.

La linfa contribuisce al nutrimento delle cellule e permette l'eliminazione dei rifiuti. Il linfodrenaggio non solo asseconda questo viaggio, smuovendo i liquidi presenti nel corpo, ma svolge anche un intervento di "idraulica", cioè di sblocco dei canali intasati.

Il concetto di "drenaggio" si riferisce alla messa in moto del liquido da una zona dove si è accumulato verso un punto di sbocco.

E' una tecnica efficace anche per prevenire ed attenuare l'antiestetico aspetto a "buccia d'arancia " della cellulite. Abitualmente, si suggerisce, di sottoporsi ad un ciclo di sedute frequenti e ad una terapia di mantenimento, a seconda dell'importanza dell'inestetismo.

Nel trattamento di patologie (edema post-chirurgico, esiti cicatriziali), la prescrizione medica deve essere specifica e personalizzata. I programmi di Drenaggio e massaggio linfatico possono essere utilizzati quotidianamente e sono indicati soprattutto per coloro che soffrono di gonfiore agli arti o accusano, al termine della giornata, un senso di affaticamento muscolare.

Grazie alle contrazioni ritmiche indotte dall'elettrostimolatore (programmi che associano la stimolazione in modulazione di frequenza alla modulazione d'ampiezza) si ottiene il cosiddetto "effetto pompa" il quale permette un riassorbimento sia della componente idrica che di quella proteica all'interno delle vie linfatiche.

## **I BENEFICI DELLA GINNASTICA**

Condizione fondamentale per avere un buon grado di fitness è stimolare il sistema cardiorespiratorio.

L'attività del cuore e dei polmoni fa sì che gli apparati di cui fanno parte garantiscano ai muscoli ed ai tessuti un apporto di sangue ed ossigeno sempre proporzionale allo sforzo esercitato e per il maggior tempo possibile, tale da consentire ad un individuo di affrontare le molteplici situazioni in cui l'organismo viene a trovarsi durante la giornata.

L'elemento "aerobico", cioè la presenza costante dell'ossigeno come fonte di energia primaria per il raggiungimento del benessere fisico, ha portato alcuni autori a definire questo tipo di allenamento come "fitness aerobico e Cardio-fitness".

Il meccanismo "aerobico" permette di compiere uno sforzo per lungo tempo e utilizza come principale fonte energetica i grassi, che, con l'ausilio dell'ossigeno, producono l'energia per il lavoro muscolare, caratterizzando così l'allenamento aerobico (correre, andare in bicicletta, etc.).

Il sistema "anaerobico" invece è in grado di produrre più energia con minore durata, ed esaurendo subito la presenza di ossigeno, provoca un veloce affaticamento muscolare che induce a una concentrazione di acido lattico.

In generale, però, è possibile considerare l'allenamento aerobico come il miglior allenamento per l'apporto cardiovascolare, mentre il sistema anaerobico è maggiormente indicato per il rafforzamento di ossa, tendini e muscoli.

## **TONIFICAZIONE MUSCOLARE**

Recentemente se ne parla spesso, ma il termine tonificazione è troppo vago e generico per definire un settore. Qualsiasi attività fisica, lavorativa, ricreativa o agonistica può definirsi tonificante: il tono muscolare è infatti la condizione di accorciamento permanente di alcune fibre muscolari in stato di riposo. L'allenamento aumenta il numero di quelle fibre che si accorciano, cioè che si contraggono, e questo determina la compattezza del tessuto muscolare dando luogo a quello che noi chiamiamo tono muscolare.

Le attività di miglioramento della forza e della resistenza muscolare sono indicate per incrementare la percentuale di massa magra, mentre quelle di tipo aerobico favoriscono lo "scioglimento" dei grassi. Gli allenamenti che prevedono contemporaneamente lavori di tipo aerobico e condizionamento muscolare, uniti a quelli di forza e resistenza, interval o circuit training, garantiscono risultati in tempi più brevi. Eseguendo i programmi di Tonificazione, soprattutto agli arti inferiori, si può accusare il giorno seguente un affaticamento muscolare. Consigliamo quindi di eseguire esercizi di stretching prima e dopo il trattamento e di associare il programma di "Recupero attivo".

Tonicare la muscolatura risulta importante anche nel periodo preparatorio all'attività fisica (esempio: stagione sciistica o tornei estivi) perché si riduce il rischio di infortunio e si prepara il muscolo ad un eventuale lavoro più intenso.

### **RASSODAMENTO**

Spesso fattori come improvvisi dimagrimenti, stati pre e post-cellulitici o gravidanze influiscono negativamente sull'elasticità e sul tono della cute, rendendo la pelle molle e flaccida.

I programmi "Rassodamento" sono specifici ed indicati per questo tipo di problema, in quanto permettono di agire localmente elevando il tono muscolare interessato.

Questo trattamento è anche indicato per coloro che conducono una vita sedentaria e che in tal modo possono compensare localmente la scarsa attività muscolare.

### **DEFINIZIONE/MODELLAMENTO**

Il programma "Modellamento" risulta particolarmente efficace per coloro che, per natura o per allenamento, dispongono di una muscolatura già tonica ma desiderano "definire" e "scolpire" meglio il proprio corpo.

I risultati più significativi si ottengono nell'uomo per la "definizione" degli addominali e nella donna per la zona dei glutei e dei fianchi.

E' il programma estetico più intenso e per questo si consiglia di eseguire esercizi di stretching prima e dopo il trattamento e di associare il programma di "Recupero attivo".

## **DOMANDE FREQUENTI SULL'ELETTROSTIMOLAZIONE**

### ***Se quando aumento l'intensità questa ritorna immediatamente a 0, cosa è successo?***

L'apparecchio dispone di un controllo sull'erogazione di corrente. Nel caso in cui si aumenti il valore dell'intensità e il circuito sia aperto, l'elettrostimolatore riporta il valore a 0. E' necessario quindi prima di iniziare qualsiasi trattamento, assicurarsi che gli elettrodi siano correttamente collegati e posizionati sulla zona da trattare.

### ***Ci si può far male con l'elettrostimolazione?***

E' difficile procurarsi danni muscolari. Un principio importante da seguire è di aumentare gradualmente l'intensità facendo attenzione al comportamento del muscolo, evitando comunque di mantenere l'arto completamente esteso. In caso di incertezza rivolgersi ad uno specialista.

### ***E' possibile utilizzare l'elettrostimolatore durante il ciclo mestruale?***

Anticipazione, ritardo, accentuazione o riduzione del ciclo risultano essere estremamente soggettive e variabili. Si consiglia comunque di evitare trattamenti durante il ciclo.

### ***E' possibile utilizzare l'elettrostimolatore durante l'allattamento?***

Ad oggi non sono stati riscontrati effetti collaterali per quanto riguarda l'impiego dell'elettrostimolazione durante l'allattamento.

### ***La presenza di patologie dermatologiche quali psoriasi, orticaria ecc. vietano l'utilizzo dell'elettrostimolatore?***

Si, è decisamente sconsigliato trattare tutte le zone epidermiche che presentino patologie dermatologiche importanti.

### ***Dopo quanto tempo si possono vedere i primi risultati?***

I risultati ottenuti in campo estetico sono naturalmente soggettivi. E' possibile affermare comunque che, per quanto riguarda la tonificazione, una frequenza di 3-4 sedute settimanali regolari e costanti possono portare ad un buon risultato già dopo 15 giorni; per i trattamenti di elettrolipolisi e elettrodrenaggio occorrono invece 40 giorni. Risultati migliori e più rapidi si ottengono se i trattamenti vengono abbinati ad una buona attività fisica ed ad un corretto stile di vita.

### ***Quante sedute di elettrostimolazione si possono effettuare settimanalmente?***

Per quanto concerne applicazioni di tipo fitness ed estetico il numero di sedute dipende dal tipo di trattamento. Se è di tonificazione, si consigliano 3-4 sedute settimanali a giorni alterni. Se il trattamento è di tipo lipolisi e drenaggio si possono effettuare anche trattamenti quotidiani.

