

عنوان مقاله:

مروری بر تمرینات ورزشی با کمک جریان های الکتریکی EMS یا Electric Muscle Stimulation

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

الناز بهرامی - دکتری تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

مقدمه: تحریک الکتریکی کل بدن جدیدترین متد ورزشی و مکمل توانبخشی در دنیاست که در آن تمامی گروه های عضلانی بدن به صورت همزمان فعال می گردند و محققین و پژوهشگران بسیار زیادی در سراسر دنیا روی این متد مطالعه، تحقیق و پژوهشگران کردند متد تمرینی ای ام اس به معنی برانگیختگی و تحریک یک عضله و یا گروهی از عضلات بدن، توسط تکانه های الکتریکی یا به اصطلاح برانگیختگی می باشد. بسته به فرایند تمرین، الکترودهای متفاوتی از لحاظ شکل، سایز و جنس استفاده می شوند. در تمرینات ورزشی امروزی بیش از همه سیستم تمرین کل بدن جایگزین تمرینات دیگر شده است و برای این منظوراز سیستمی استفاده می شود که در آن 12 جفت الکترودهای مسطح به صورت کاملاً هوشمندانه در یک جلیقه، کمربند، بازوبندو پا بند تعبیه شده و امکان انقباض تمامی گروه های عضلانی بدن را به صورت همزمان ایجاد می کند. این تمرین بر پایه اصول نرمال و طبیعی بدن است که انقباض در عضلات با آگاهی صورت گرفته و حرکات و پالس ها هدف دار انجام می گیرند. شما با استفاده از این متد می توانید تمامی عضلات خود را بدون استفاده از وزنه فعال کنید. به این صورت که انقباضی که در عضلات به واسطه وزنه ها رخ می دهد توسط دستگاه ای ام اس انجام می شود. این امر منجر به نتایج قابل توجهی در افزایش حجم عضله های بدن بدون حمل وزنه های سنگین می شود و درصد بروز آسیب های ورزشی و تمرینی نزدیک به صفر می شود. هدف از این مقاله مروری بر ماهیت متد تمرینی ای ام اس و بیان کاربردهای مختلف متد تمرینی ای ام اس است.

کلمات کلیدی:

جریان مای الکتریکی، متد تمرینی EMS

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031779>

