

Научное исследование Института науки о спорте Университета Байрейт (Бёк-Беренс, в.у./ Грютцмахер, н. /Себелефски, й., 2002 г.) электростимуляция всего тела (эмс-тренинг) против болей в спине.

Цель исследования

Целью этого исследования являлось определение воздействия комплексного ЭМС- тренинга на боли в спине.

Методика

49 служащих Университета Байрейт с болями в спине, 31 женщина, 18 мужчин со средним возрастом 47 лет добровольно участвовали в этом исследовании. Частота и интенсивность болей в спине, а также общее состояние, настроение, подвижность, стабильность тела и форма определялись с помощью анкет, которые заполнялись в начале и по окончании исследования.

Было проведено 10 тренировок ЭМС-тренинга, по 2 раза в неделю продолжительностью по 45 минут со следующими параметрами:

продолжительность импульса 4 сек., импульсная пауза 2 сек., частота 80 Гц, время подъёма 0 сек., ширина импульса 350 мсек.

Все тренировки проводились руководителями исследования. При этом за 10-15-минутным периодом привыкания для установки индивидуальной силы тока следовал 25-минутный тренинг в разных статических позициях для упражнений. Тренировка завершалась пятиминутной программой расслабления с продолжительностью импульса 1 сек., паузой 1 сек., частотой 100 Гц, временем подъёма 0 сек. и шириной импульса 150 мсек

Результаты

Уменьшение болей в спине отметили 88,7% лиц, находившихся под наблюдением, причем у 38,8% наступило сильное уменьшение. У 41,9% получилось легкое улучшение болевого статуса. В период тренинга также заметно сократились частота и интенсивность болей.

Кроме того ЭМС-тренинг привёл к следующим общим результатам: 61,4% лиц отметили улучшение своего общего состояния болей, у 75,5% улучшилось настроение, 69,4% отметили возросшую витальность, 57,1% мужчин и 85,7% женщин почувствовали улучшение стабильности тела, 50% наблюдаемых установили положительные эффекты в формировании фигуры и 75,5% чувствовали себя после тренинга отдохнувшими.

Вывод

ЭМС-тренинг всего тела очень эффективно борется с такой народной болезнью – болями в спине. Ток, по-видимому, захватывает также глубоко расположенные мышцы, до которых лишь с трудом удастся добраться обычными методами лечения. Специальный ЭМС-тренинг всего тела является очень эффективным универсальным тренингом, экономным по времени, который дает большие положительные результаты в улучшении здоровья. При этом достигаются как терапевтические, так и превентивные меры.