

L'électrostimulation - 1/2

L'électrostimulation n'est pas un jouet de dernière mode. Elle est depuis longtemps pratiquée par les professionnels de la santé. Mais utilisée dans un but précis et pas n'importe comment !!! Aujourd'hui la plupart des appareils de professionnels se retrouvent sur le marché de la consommation, en grande distribution, mais si vous posiez des questions précises à vos revendeurs, ils ne sont pas capables de vous donner la moitié des réponses...

L'électrostimulation n'est pas un jouet de dernière mode. Elle est depuis longtemps pratiquée par les professionnels de la santé. Mais utilisée dans un but précis et pas n'importe comment !!!

Aujourd'hui la plupart des appareils de professionnels se retrouvent sur le marché de la consommation, en grande distribution, mais si vous posiez des questions précises à vos revendeurs, ils ne sont pas capables de vous donner la moitié des réponses !!!

Avant d'acheter un quelconque appareil il vous faut déterminer certains points :

- qu'est ce que je vais en faire ? quels muscles vais-je travailler ?
- est ce vraiment utile dans mon cas ?
- n'est ce pas dangereux pour ma santé ?
- ai-je besoin d'un appareil fortement puissant ?
- est ce qu'il ne restera pas dans un placard au bout de 2 mois ?
- quel budget cela va-t-il engendré ?

Voici quelques petits trucs à savoir avant d'acheter :

- Tout d'abord quelle sorte d'appareil ?

Si vous ne comptez pas stimuler les muscles du visage, inutile d'acheter le maxi coffret de chez sport-elec par exemple.

Combien d'électrodes comprend l'appareil et de quelle taille sont-elles en fonction des muscles que vous comptez travailler ?

L'intensité maximale de l'appareil ne sera t-elle pas trop violente ?

Peut-on régler uniquement l'intensité du courant ou également sa fréquence ?

- Les dangers :

Attention au type de courant !!! Un courant biphasique à moyenne nulle est favorable pour éviter toute sorte d'accidents ! Par exemple pour les gens porteurs de pièces métalliques (vis, plaque, prothèse). Attention également aux personnes porteuses d'un peacemaker !!!

Ne pas commencer les séances à des fréquences et des intensités trop élevées (risque de crampes, de courbatures et même de claquages musculaires).

Ne pas mettre les électrodes sur les tendons mais uniquement sur la partie charnue des muscles (risque de tendinite persistante à la longue).

Ne pas utiliser les électrodes lorsqu'elles s'abiment (risque de brûlures).

Ne pas contracter volontairement un muscle que vous faites travailler par les électrodes (2 contractions simultanées pour un même muscle en une fois = risque d'intolérance et de déchirures musculaires).

- Pour obtenir des résultats et optimiser votre appareil :

Pratiquer de la vraie gymnastique, l'électrostimulation vendue dans le commerce remodèle le corps mais ne vous donne pas la vraie force du muscle, pourquoi ? parce que le muscle se contracte artificiellement, il n'est pas mis dans sa situation de fonction. Un muscle a avant tout une fonction, il est pas seulement là pour faire beau...

L'électrostimulation - 2/2

- A savoir :

Un appareil va vous coûter entre 500 et 5000 francs. Souvent les électrodes sont fournies.

Mais il faudra peut être acheter de nouvelles électrodes par la suite (130 francs environ pour quatre) et du gel de contact (80 francs environ le flacon).

CONCLUSION :

Voilà qui ne semble plus une mince affaire, hein ???

On croit poser les électrodes, tourner les boutons et c'est tout ? C'est faux !!!

L'électrostimulation est une chose très sérieuse. En plus on ne l'applique pas de la même manière en fonction des résultats souhaités. Alors comment allez vous savoir ce dont vous avez réellement besoin ?

Mon conseil : ne le faites pas vous même.

Les meilleurs appareils de stimulations vous pouvez les avoirs chez les masseur kinésithérapeutes. Leurs appareils ne sont pas vraiment plus chers qu'ailleurs, ils sont de meilleure qualité et en plus ils vous apprendront à vous en servir selon vos réels besoins (quel appareil ?, comment placer les électrodes ? etc...). Certains professionnels de santé se proposent également pour que vous suiviez ce traitement à leur cabinet. Alors si vous avez un énorme besoin de maigrir et de vous remuscler faites leur confiance.

Le seul inconvénient dans ce cas est que vous ne pouvez plus être seul face à votre télé...