

A black and white photograph of a woman lying on her back on a wooden floor. She is wearing a dark tank top. An EMS (Electro Muscle Stimulation) device is placed on her abdomen, with several electrodes attached. The image is partially covered by a large green curved overlay on the right side. The title text is written in white capital letters over the green area.

ELEKTROSTIMULATSIOONI KASUTAMINE TREENINGUL



SISUKORD

Kuidas elektrostimulatsioon toimib?	1
Praktilised nõuanded. Kuhu asetada elektrodid?	2
KÕHULIHASTE TUGEVDAMINE	3
Harjutus nr 1: staatiline ülakehatõste	
Harjutus nr 2: staatiline ülakehatõste külgpainutusega	
Harjutus nr 3: ülakehatõste väljasirutatud jalaga	
Harjutus nr 4: toenglamang küünarvartel	
BIITSEPSITE TUGEVDAMINE	5
Harjutus nr 1: isomeetriline rinnalihaste pingutamine koos biitsepsitele paigaldatud elektrodidega	
Harjutus nr 2: küünarliigese painutus	
TRIITSEPSITE TUGEVDAMINE	6
Harjutus nr 1: küünarliigese sirutus	
Harjutus nr 2: isomeetriline rinnalihaste pingutamine koos triitsepsitele paigaldatud elektrodidega	
RINNALIHASTE TUGEVDAMINE	7
Harjutus nr 1: isomeetriline rinnalihaste pingutamine koos rinnalihastele paigaldatud elektrodidega	
Harjutus nr 2: käte vibutused	
Harjutus nr 3: rinnalt surumine	
Harjutus nr 4: kätekõverdused	
TUHARALIHASTE TUGEVDAMINE	9
Harjutus nr 1: kõhuli jalatõsted	
Harjutus nr 2: staatiline puusatõste	
REIE SISEKÜLJE LIHASTE TUGEVDAMINE	10
Harjutus nr 1: reie sisekülgede pingutamine istuvas asendis	
Harjutus nr 2: reie sisekülgede pingutamine kükkasendis	
Harjutus nr 3: reie sisekülgede pingutamine seliliasendis	
REIELIHASTE TUGEVDAMINE	11
Harjutus nr 1: põlveliigese sirutus	
Harjutus nr 2: kükk	
Harjutus nr 3: seinakükk	
6 – nädalane kava naiste alakehale	12
6 – nädalane kõigi lihaste aktiveerimiskava	12

KUIDAS ELEKTROSTIMULATSIOON TOIMIB?



ELEKTRO-STIMULATSIOON

Stimulaator saadab elektriimpulsse

TAHTLIK TREENING

Aju saadab elektrilisi signaale



Elektrostimulaator justkui petab aju ära, saates elektriimpulsside kaudu kehasse teavet. Neid impulsse väljastavad kehale asetatud elektroodid. Impulsid liiguvad läbi naha ja suunduvad närvisüsteemi. Lihased ei tee saadud impulssidel vahet – elektrostimulatsioon mõjub lihastele samamoodi nagu nende tahtlik pingutamine.

VÕIMENDAGE OMA SOORITUST

PARANDAB JÕUNÄITAJAID	27%
PARANDAB PLAHVATUSLIKU JÕU NÄITAJAID	15%
PARANDAB HÜPPEVÕIMET	14%
TÕSTAB LIHASMASSI	8%
VÄHENDAB PIIMHAPPE TEKET	-25%


20 min
elektro-
stimulatsiooniga

350 x 
160 x 

KORRAPÄRASUS ON EDU VÕTI!

Selleks, et treeningkavadest oleks võimalikult palju kasu, peate järgima kolme lihtsat reeglit.

1. KORRAPÄRASUS

Kui lihaseid ei stimuleerita korrapäraselt, siis need ei arene. Silmnähtavate tulemuste saavutamiseks peate treenima iga lihasgruppi 4–6 nädala jooksul vähemalt kolm korda nädalas.

2. INTENSIIVSUS

Treenige maksimaalse intensiivsusega, et stimuleerida nii paljusid lihaskiude kui võimalik. Esialgu võivad lihaste kokkutõmbed teid ehmatada ja võite tunda järgnevatel päevadel valu. See on normaalne. Elektrostimulatsioon aitab teil jõuda suurema hulga lihaskiududeni kui see on võimalik tavapärase jõutreeningu käigus.

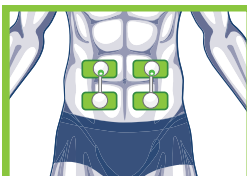
3. HARJUTUSTE TEGEMINE ELEKTROSTIMULATSIOONI AJAL

Saate treenida lühemat aega ja suuremate raskustega, koormamata seejuures liigeseid või tegemata tulemustes järeleandmisi. Elektrostimulatsioon koos lihaste tahtliku pingutamisega mitmekordistab treeningust saadavat kasu.

PRAKTILISED NÕUANDED

- Järgige elektroodide ettenähtud paigutust.
- Vahetage elektroode korrapäraselt (kui geel on kahjustatud, väheneb selle kasutusmugavus ning seega ka mõju).
- Püüdke alati oma sooritust parandada.
 - » Suurendage harjutuse intensiivsust iga 3–5 pingutuse järel.
 - » Suurendage igal järgmisel treeningul eelmisel korral saavutatud intensiivsust.
 - » Pingutage lihaseid nende stimuleerimise ajal ka tahtlikult, nii on teie enesetunne enamasti parem.

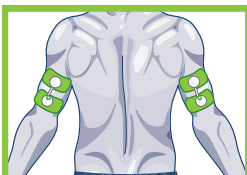
KUHU ASETADA ELEKTROODID?



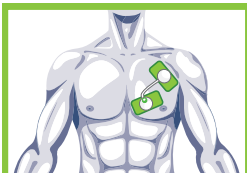
KÕHULIHASTE TUGEVDAMINE



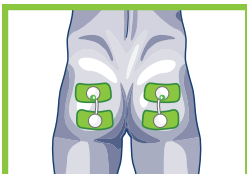
BIITSEPSITE TUGEVDAMINE



TRIITSEPSITE TUGEVDAMINE



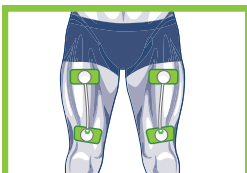
RINNALIHASTE TUGEVDAMINE



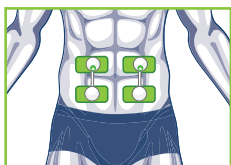
TUHARALIHASTE TUGEVDAMINE



REIE SISEKÜLJE LIHASTE TUGEVDAMINE



REIELIHASTE TUGEVDAMINE



KÕHULIHASTE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID: kõhu piirkonna treenimine

KESTUS: 20 minutit (ilma soojenduse ja lõdvestusega)

VAHENDID: tool/fitpall, matt, kummilint

HARJUTUS NR 1: STAATILINE ÜLAKEHATÕSTE

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Lamage selili. - Jala sääreosa toetub toolile. - Põlved on 90 kraadi painutatud. - Käed on asetatud reite taha. 	- Tõstke ülakeha ja pead. - Kergitage abaluud maast lahti. - Hoidke käed reite all. - Hoidke asendit kogu pingutuse vältel. 	Lõdvestage ülakeha ning puhake pea põrandal.

NÕUANDED

- Hingake enne harjutuse algust välja ja tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake pingutuse ajal ilma kõhtu paisutamata.
- Hoidke lõppasendit kogu pingutuse vältel.
- Hoidke pead otse, nii et see moodustab selja ja kaela loomuliku pikenduse.

HARJUTUS NR 2: STAATILINE ÜLAKEHATÕSTE KÜLGPAINUTUSEGA

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Lamage selili. - Jala sääreosa toetub toolile. - Põlved on 90 kraadi painutatud. - Käed on asetatud reite taha. 	- Tõstke ülakeha ja pead. - Kergitage abaluud maast lahti. - Tõstke käsi maast lahti keha kõrvale. - Painutage rindkere vaheldumisi vasakule ja paremale. 	Lõdvestage ülakeha ning puhake pea põrandal.

NÕUANDED

- Hingake enne harjutuse algust välja ja tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake pingutuse ajal ilma kõhtu paisutamata.
- Hoidke lõppasendit kogu pingutuse vältel.
- Hoidke pead otse, nii et see moodustab selja ja kaela loomuliku pikenduse.

HARJUTUS NR 3: ÜLAKEHATÕSTE VÄLJASIRUTATUD JALAGA

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Lamage selili. - Üks jalg on painutatud, tald maas. - Teine jalg on sirgelt maas. - Pange sirge jala poolne käsi alaselja alla ja teine pea taha. 	- Tõstke ülakeha, toetades samal ajal pead käega. - Kergitage abaluud põrandalt lahti. 	Lõdvestage ülakeha ning puhake pea põrandal.

NÕUANDED

- Hingake enne harjutuse algust välja ja tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake pingutuse ajal ilma kõhtu paisutamata.
- Hoidke lõppasendit kogu pingutuse vältel.
- Püüdke kaela mitte venitada.

HARJUTUS NR 4: TOENGLAMANG KÜÜNARVARTEL

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Toetuge küünarvartele, pilk suunatud otse alla. - Põlved on maas. 	- Püsige sirge kehaga, toetudes põlvedele (tase 1) või varvastele, sirutades põlvedest jalgu (tase 2). - Püsige liikumatult asendis. 	Laske põlved ja puusad põrandale, lõdvestuge või istuge põlvili asendisse ning puhake.

NÕUANDED

- Hingake enne harjutuse algust välja ja tõmmake kõht kergelt sisse.
- Pingutuse ajal hingake korrapäraselt ilma kõhtu paisutamata.
- Hoidke pea kehaga ühel joonel.
- Kui tunnete seljas liiga suurt pinget, siis hoidke põlved põrandal (tase 1).



BIITSEPSITE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID: suurendada biitsepsite lihasmassi

KESTUS: 8 minutit (ilma soojenduse ja lõdvestuseta)

VAHENDID: tool, väiksed hantlid või veepudelid

HARJUTUS NR 1: ISOMEETRILINE RINNALIHASTE PINGUTAMINE KOOS BIITSEPSITELE PAIGALDATUD ELEKTROODIDEGA

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge. - Selj on sirge. - Jalad on maas. 	- Tooge käed keha ette. - Suruge käsi omavahel kokku. - Hoidke kogu pingutuse vältel ühtlast survet. 	Vabastage surve.

NÕUANDED

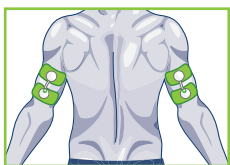
- Istuge sirge seljaga, sirutuge kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Suruge abaluud kokku ilma õlgu tõstmata.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake korrapäraselt.

HARJUTUS NR 2: KÜÜNARLIIGESE PAINUTUS

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Seiske või istuge. - Selj on sirge. - Käed on keha kõrval. - Hoidke mõlemas käes väikest hantlit või veepudelit. 	- Painutage küünarliigest umbes 90 kraadi. - Võite teha harjutust nii ühe kui ka mõlema käega korraga. 	Laske käed alla.

NÕUANDED

- Istuge sirge seljaga, sirutuge kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Suruge abaluud kokku ilma õlgu tõstmata.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake küünarliigese painutusel välja.



TRIITSEPSITE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID: triitsepslihaste tugevdamine

KESTUS: 7 minutit (ilma soojenduse ja lõdvestusega)

VAHENDID: tool

HARJUTUS NR 1: KÜÜNARLIIGESE SIRUTUS (TOOL/PINK/LAUD)

LÄHTEASEND	LÖPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge tooli serval. - Selg on sirge. - Jalad on puusade laiuselt maas. - Käed asetsevad istme serval. - Sõrmed on suunatud pörandi poole. 	- Tõstke puusad toolilt lahti. - Painutage ja seejärel sirutage küünarliigeseid ilma kehaasendit muutmata. 	Lõdvestuse ajaks istuge.

NÕUANDED

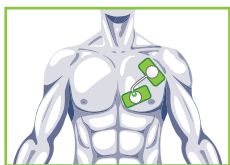
- Vajadusel toetage tool vastu seina, et see ei libiseks.
- Istuge sirge seljaga, sirutage kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Suruge abaluud kokku ilma õlgu tõstmata.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake küünarliigese sirutuse ajal välja.

HARJUTUS NR 2: ISOMEETRILINE RINNALIHASTE PINGUTAMINE KOOS TRIITSEPSITELE PAIGALDATUD ELEKTROODIDEGA

LÄHTEASEND	LÖPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge. - Selg on sirge. - Jalad on maas. 	- Tooge käed keha ette. - Suruge käsi omavahel kokku. - Hoidke kogu pingutuse vältel ühtlast survet. - Vahetage kätt, mis avaldab rohkem survet. 	Vabastage survet.

NÕUANDED

- Istuge sirge seljaga, sirutage kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Suruge abaluud kokku ilma õlgu tõstmata.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake korrapäraselt.



RINNALIHASTE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID: suurendada rinnalihaste lihasmassi

KESTUS: 18 minutit (ilma soojustuse ja lõdvestusega)

VAHENDID: tool, matt, väiksed hantlid või veepudelid

HARJUTUS NR 1: ISOMEETRILINE RINNALIHASTE PINGUTAMINE KOOS RINNALIHASTELE PAIGALDATUD ELEKTROODIDEGA

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge. - Selg on sirge. - Jalad on maas. 	- Tooge käed rinna ette. - Suruge käsi omavahel kokku. - Hoidke kogu pingutuse vältel ühtlast survet. 	Vabastage surve.

NÕUANDED

- Istuge sirge seljaga, sirutage kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Suruge abaluud kokku ilma õlgu tõstmata.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake korrapäraselt.

HARJUTUS NR 2: KÄTE VIBUTUSED

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge. - Selg on sirge. - Jalad on maas. 	- Sirutage käed külgedele rinna kõrgusele, peopesad suunatud üles. - Vibutage käsi väikese amplituudiga ette-taha tempoga üks liigutus sekundis. 	Laske käed alla, lõdvestuge.

NÕUANDED

- Istuge sirge seljaga, sirutage kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Laske õlad alla.
- Hoidke kehatüve süvalihased kergelt pinges, et selg ei vajuks nõgusaks.
- Hingake korrapäraselt.

HARJUTUS NR 3: RINNALT SURUMINE

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Selili. - Põlved on painutatud, tallad maas. - Tooge sirged käed küljele öla kõrgusele. - Hoidke mõlemas käes väikest hantlit või veepudelit. 	Tooge sirged käed rinna ette kokku. 	Laske käed tagasi põrandale.

NÕUANDED

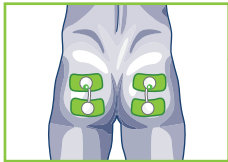
- Hoidke kehatüve süvalihased kergelt pinges, et selg ei vajuks nõgusaks.
- Hingake käte kokkutoomise ajal välja.

HARJUTUS NR 4: KÄTEKÕVERDUSED (SEIN/LAUD/TOOL/PÕRAND)

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Põlvedel. - Asetage käed laiemalt kui õlgade laiuselt põrandale ja tõstke ülakeha maast lahti. - Sõrmed on suunatud ette. 	Painutage küünarliigeseid ja laskuge ülakehaga alla. 	Sirutage küünarliigesed.

NÕUANDED

- Tase 1: vastu seina, pinki või lauda.
- Tase 2: põrandal.
- Hoidke kehatüve süvalihased kergelt pinges, et selg ei vajuks nõgusaks.
- Hingake laskudes sisse.



TUHARALIHASTE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID: tuharalihaste toonuse tõstmine

KESTUS: 11 minutit (ilma soojenduse ja lõdvestusega)

VAHENDID: matt, rätik, pall

HARJUTUS NR 1: KÕHULI JALATÕSTED

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Lamage kõhuli. - Pange käed otsmiku alla. - Sirutage jalad välja. 	- Tõstke mõlemad jalad maast lahti. - Vibutage sirgete jalgadega üles-alla nagu ujuksite. 	Puhake jalgu põrandal.

NÕUANDED

- Asetage kõhu alla volditud rätik, et vältida alaselja läbivajumist.
- Pinguldage kõhulihaseid.
- Tehke energilisi vibutusi nagu ujuksite.
- Hoidke kael ja õlavööde vaba.
- Hoidke ühtlast tempot.

HARJUTUS NR 2: STAATILINE PUUSATÕSTE

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Lamage selili. - Põlved on kõverdatud, tallad maas. - Käed on keha kõrval. 	- Tõstke puusad, pingutades samal ajal tuharaid. - Hoidke asendit (tase 1). - Asetage põlvede vahele väike pall ja pigistage seda pingutuse ajal (tase 2). 	Puhake vaagnat põrandal.

NÕUANDED

- Asetage pea alla volditud rätik.
- Hingake vaagnat tõstes välja, tõmmates samal ajal kõht kergelt sisse.
- Hoidke põlved paralleelselt.
- Käed ja õlad asetsevad põrandal vabalt.
- Vältige vaagna tõstmist liiga kõrgele ja selja ülesirutust.



REIE SISEKÜLJE LIHASTE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID: suurendada reie sisekülje lihaste lihasmassi

KESTUS: 12 minutit (ilma soojenduse ja lõdvestusega)

VAHENDID: tool, matt

HARJUTUS NR 1: REIE SISEKÜLGEDE PINGUTAMINE ISTUVAS ASENDIS

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge tooli serval. - Selg on sirge, kallutage end ettepoole. - Jalad on maas. - Käed on risti vastu põlvede sisekülgi. 	Suruge käsi ja põlvi omavahel kokku. 	Vabastage lihaspinge.

NÕUANDED

- Hoidke pingutuse vältel ühtlast survet.
- Hingake rohkem rindkere ülaosaga.
- Hoidke kõhtu kergelt sisse tõmmatuna, samas rindkere avatuna.

HARJUTUS NR 2: REIE SISEKÜLGEDE PINGUTAMINE KÜKKASENDIS

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge tooli serval. - Selg on sirge, kallutage end ettepoole. - Jalad on maas. - Käed on risti vastu põlvede sisekülgi. 	- Suruge käsi ja põlvi omavahel kokku. - Tõstke tuharaid paari sentimeetri võrra istmelt üles. 	Istuge ja vabastage lihaspinge.

NÕUANDED

- Hoidke pingutuse vältel ühtlast survet.
- Hingake rohkem rindkere ülaosaga.
- Hoidke kõhtu kergelt sisse tõmmatuna, samas rindkere avatuna.

HARJUTUS NR 3: REIE SISEKÜLGEDE PINGUTAMINE SELILIASENDIS

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Selili. - Põlved on kõverdatud. - Käed on risti vastu põlvede sisekülgi. 	- Suruge käsi ja põlvi omavahel kokku. - Tõstke põlved kõhu suunas üles. 	Laske jalad alla, lõdvestuge.

NÕUANDED

- Hoidke pingutuse vältel ühtlast survet.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake korrapäraselt.
- Selleks, et trennida samal ajal kõhulihaseid, tõstke pead ja hoidke lõuga rinnakust umbes ühe tennisepalli kaugusel.



REIELIHASTE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID: suurendada kvadriitsepsite lihasmassi

KESTUS: 14 minutit (ilma soojenduse ja lõdvestuseta)

VAHENDID: tool, matt, kummilint

HARJUTUS NR 1: PÕLVELIIGESE SIRUTUS

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge. - Selg on sirge. - Jalad on maas. 	Sirutage põlvi vaheldumisi. 	Puhake jalad maas ja vabastage pinget.

NÕUANDED

- Tehke harjutust mõõduka intensiivsusega ja ärge sirutage põlvi maksimaalselt.
- Istuge sirge seljaga, sirutage kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Suruge abaluud kokku ilma õlgu tõstmata.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake korrapäraselt.
- Hoidke ühtlast tempot.

HARJUTUS NR 2: KÜKK

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Istuge tooli serval. - Jalad on puusade laiuselt harkis ja maas. - Käed on ristatud kas rinna ees või selja taga. 	Tõuske kõverdatud põlvedega püsti. 	Istuge või tõuske täielikult püsti.

NÕUANDED

- Kallutage keharaskus kergelt ette nii, et kannad jäävad maha.
- Istuge sirge seljaga, sirutage kuklast ülespoole.
- Sirutage kaela ilma lõuga tõstmata.
- Suruge abaluud kokku ilma õlgu tõstmata.
- Tõmmake kõht kergelt sisse.
- Hingake korrapäraselt.
- Hoidke lõppasendit pingutuse vältel.
- Teine variant: painutage/sirutage oma põlvi väikse ulatusega.

HARJUTUS NR 3: SEINAKÜKK

LÄHTEASEND	LÕPPASEND	PAUS / AKTIIVNE TAASTUMINE
- Seiske selg vastu seina, jalad on puusade laiuselt harkis, põlved kergelt kõverdatud. - Käed asetsevad puusadel või vabalt külgedel. 	- Istuge alla. - Põlved on 90° painutatud. - Selg on vastu seina. 	Tõstke keha, sirutades jalad.

NÕUANDED

- Hoidke pingutuse vältel istuvat asendit.
- Hingake korrapäraselt ning hoidke pingutuse vältel selg ja õlad ühtlaselt vastu seina.

6-NÄDALANE KAVA NAISTE ALAKEHALE

LIHASTE ÄRATAMINE – 1., 3. JA 5. NÄDALAL

3. ja 5. nädalal on oluline intensiivsust suurendada!

ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
Kõhulihaste tugevdamine		Reie sisekülje lihaste tugevdamine		Kõhulihaste tugevdamine		Reie sisekülje lihaste tugevdamine
Tuharalihaste tugevdamine		Reielihaste tugevdamine		Tuharalihaste tugevdamine		Reielihaste tugevdamine

LIHASTOONUSE TÕSTMINE – 2., 4. JA 6. NÄDALAL

4. ja 6. nädalal on oluline intensiivsust suurendada!

ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
	Kõhulihaste tugevdamine		Tuharalihaste tugevdamine		Kõhulihaste tugevdamine	
	Reielihaste tugevdamine		Reie sisekülje lihaste tugevdamine		Reie sisekülje lihaste tugevdamine	

6-NÄDALANE KOGU KEHA LIHASKONNA TREENINGKAVA

LIHASTE ÄRATAMINE – 1., 3. JA 5. NÄDALAL

3. ja 5. nädalal on oluline intensiivsust suurendada!

ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
Kõhulihaste tugevdamine		Triitsepsite tugevdamine		Kõhulihaste tugevdamine		Rinnalihaste tugevdamine
Tuharalihaste tugevdamine		Tuharalihaste tugevdamine		Reie sisekülje lihaste tugevdamine		Reielihaste tugevdamine

LIHASTOONUSE TÕSTMINE – 2., 4. JA 6. NÄDALAL

4. ja 6. nädalal on oluline intensiivsust suurendada!

ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
	Kõhulihaste tugevdamine		Rinnalihaste tugevdamine		Kõhulihaste tugevdamine	
	Reielihaste tugevdamine		Reie sisekülje lihaste tugevdamine		Triitsepsite tugevdamine	

NÕUANDED

- Saavutatud tulemuste säilitamiseks peaksite treenima korrapäraselt vähemalt kaks korda nädalas, suurendades treeningu intensiivsust maksimumini ja varieerides soovitatud harjutusi.
- Kui treeningu ajal tekib valu, siis võite kohe pärast seda teha treenitud lihastele taastavaid harjutusi.

ELEKTROSTIMULATSIOONI EELISED

	KASU	TUNNE
TREENING	Lihaste tugevdamine Treeningu optimeerimine Vigastuste ennetamine	Lihaste kokkutõmbed või tõmblused
TAASTUMINE	Lihavalu vähendamine Treeningust taastumine Virgutav massaaž	Lihaste tõmblused
VALU LEEVENdamine	Lihaspinge vähendamine Lihas- ja liigesvalu Raskus jalgades Kõõlusepõletik	Kõditunne või lihaste tõmblused
ILU JA HEAOLU	Keha vormimine Lihastoonuse tõstmine Kauni figuuri saavutamine Lihaste lõdvestamine	Lihaste kokkutõmbed või tõmblused

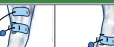
Kas tunnete muret oma heaolu ja välimuse pärast ning soovite, et teie keha oleks hästi tasakaalus? Istuv eluviis, tasakaalustamata toitumine ja tihe ajakava võivad kõik osutada keha negatiivselt mõjutavateks teguriteks. Suunatud mõjuga fitnesskavad aitavad teil säilitada tervislikku eluviisi ning saada aktiivsest ja intensiivsest lihasingutusest kasu – heas toonuses lihased, kena figuur ja trimmis keha. Kui treenite siinsete kavade järgi korrapäraselt, aitavad need teil saavutada ja säilitada heas toonuses keha.

ELEKTROODIDE PAIGUTUS

FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

	Stimuleerimise intensiivsus																					
KESTVUS																	-	-	-	-	-	-
VASTUPIDAVUS																	-	-	-	-	-	-
TUGEVUS																	-	-	-	-	-	-
JÕULISUS																	-	-	-	-	-	-
LIITTREENING																	-	-	-	-	-	-
KEHATÕVE STABILISEERIMINE		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-
HÜPERTROOFIA																	-	-	-	-	-	-
SOOJENDUS		●	●	●	●	-	-	●	●	-	-	●	●	-	-	-	●	●	●	●	●	●
KAPILLARISEERIMINE		●	●	●	●	-	-	●	●	-	-	●	●	-	-	-	●	●	●	●	●	●

VALU LEEVENDAMINE

	Stimuleerimise intensiivsus																																																																																																					
--	-----------------------------	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

FITNESS[illegible]**TAASTUSRAVI**

Stimuleerimise intensiivsus																
LIHASATROOFIA																

TAASTUMINE/MASSAAŽ

	Stimuleerimise intensiivsus																
REENINGUST TAASTUMINE, VÕISTLUSEST TAASTUMINE, LÕÖGASTAV MASSAÄŽ, LIHASVALU VÄHENDAMINE, VIRGUTAV MASSAÄŽ																	

STIMULEERIMISE
INTENSIIVSUS

Maksimaalne stimuleerimise intensiivsus

Nähtavad lihaste tõmblused

Kõditunne

Mugav asend

Katke valutav piirkond elektroodidega

Asetage väike elektrood lihasvalu tekitavale kohale

 MI-anduri asukoht



AB Technology OÜ, Füsioteraapia Kliinik OÜ ja SA Tartu Ülikooli Kliinikum on Liikumistervise innovatsiooni klasteri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi. Rohkem infot klasterist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt www.sportest.eu.



estonia.ee