

ELECTROESTIMULACIÓ I FUTBOL

29 gener, 2019



L'electroestimulació muscular és un tipus d'entrenament molt recomanat si ets esportista, ja que ens ajuda a potenciar l'efecte de l'exercici en el desenvolupament muscular gràcies a les contraccions provocades mitjançant l'estímul elèctric. D'aquesta manera, es realitza un entrenament que és 150 vegades superior a l'activació normal d'un múscul.

Alguns dels beneficis que té l'electroestimulació muscular són: el breu temps d'entrenament, ja que una sessió sol durar tan sols 20 minuts. Això ens estalvia temps ja que els resultats es noten en poc temps si realitzem un par de sessions a la setmana.

Altres dels beneficis que tenen és que l'electroestimulació actua directament sobre els músculs gràcies als impulsos elèctrics. A més, l'electroestimulació ens ajuda a eliminar líquids i per suposat aconseguim tonificar els músculs i mantenir-los definits.

Què aporta l'electroestimulació a un futbolista

Són molt els esportistes professionals o semi professionals que utilitzen aquest tipus d'entrenament per la seva preparació. Amb l'electroestimulació augmentem la massa muscular, la resistència i millorem la tonificació. Altres dels beneficis es que augmenta la càrrega d'entrenament en grups de músculs molt específics i el podem combinar amb l'esport que fem.

Aquest tipus d'entrenament també és recomanable si vos augmentar la força localitzada en el grup muscular que ens interessa especialment ajudant-nos a desenvolupar la massa muscular. El futbolista es centrarà en un entrenament enfocat

als músculs de les cames, i els tenistes a millorar els músculs dels braços.

Altre dels beneficis de l'electroestimulació es que el risc de lesió òssia, els lligaments o el tendó és mínim. Aquest és un punt a favor per un esportista d'elit ja que redueix al mínim les seves possibilitats de lesionar-se mentre entrena.

També retarda la fatiga muscular i permet treballar amb sensació de menor cansament. Conforme avancem les sessions aconseguim un major desenvolupament de la musculatura i podrem augmentar més la intensitat.

En definitiva, l'electroestimulació:

- Ajuda a un esportista d'elit i amateur a complir els seus objectius d'entrenament i a recuperar-se d'entrenaments durs.
- Ajuda a compensar músculs o zones que es treballen amb menys freqüència.
- Enforteix grups de músculs específics.
- Podem treballar zones que són més complicades o que tenen risc de lesió.
- Ajuda a recuperar la musculatura.