

BENEFICIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS DE EMS CON I-MOTION MIAMI

INTRODUCCIÓN:

Posiblemente, tú también te has preguntado alguna vez si funciona la electroestimulación deportiva. Puede incluso que te hayas atrevido a comprobarlo por ti mismo sentándote frente a ella en un cara a cara, apoyados con un codo en la mesa, mirándolos fijamente, tomando firmemente nuestras manos para empujar. ¿Quién ha ganado?

Déjanos decirte que en este pulso no existen vencedores ni vencidos, sino dos contrincantes dispuestos a unir sus fuerzas para alcanzar sus objetivos. Electroestimulación y deporte son dos realidades muy diferentes con un mismo telón de fondo: **el bienestar**. Así funciona la electroestimulación en el escenario deportivo

Comenzábamos este post suponiendo que tú también te habías planteado alguna vez el funcionamiento de la electroestimulación en el deporte. ¿Qué opinas sobre esto? No hace falta que nos respondas, solo piénsalo.

Sea cual sea la opinión con la que decidas abordar este texto, hablar de electroestimulación es hablar de innovación, pese a sus miles de años de existencia. Nunca deja de ser una novedad debido a las actualizaciones constantes de su software y al sinfín de aplicaciones que presenta.

Claro que la electroestimulación de hace mil años no es la de ahora. Ni siquiera la de hace una década, pero funciona. La electroestimulación en el escenario deportivo funciona por estas cuantas cosas:

- a) **Impulsa el crecimiento y la profesionalidad** de los entrenadores personales, los preparadores físicos, los gimnasios o cualquier centro deportivo que la disponga.
- b) **Es una apuesta de negocio segura** que se encuentra en auge, de manera que muchos inversores están poniendo la mirada en la técnica de la electroestimulación.
- c) **Permite unirse a una oportunidad de negocio única** y atraer nuevos clientes, así como fidelizarlos.
- d) Los profesionales del deporte pueden **garantizar a sus clientes la mejora de las patologías musculares** y una rehabilitación más rápida.
- e) **Ofrece un entrenamiento de los músculos mucho más profundo** y con la máxima comodidad.

Despídete de los mitos de la electroestimulación

Casi todo avance tecnológico y social trae a sus espaldas una mochila cargada de mitos y leyendas acerca de lo que fue y de lo que pudo ser, pero centrémonos en lo que es. Desde **i-motion EMS** no queremos romper con ningún mito, sino más bien aclarar las falsas realidades que se aprueban sin demostración. De las habladurías.

¿Cuántas veces has escuchado hablar de la electroestimulación y sus posibilidades de provocarte una descarga eléctrica capaz de dejarte en el sitio? ¿Y cuántas veces te han dicho que puedes ponerte en forma sentado en el sofá mientras ves la TV? Por no hablar del sinfín de ocasiones en las que te has autoconvencido de que cualquier persona puede colgarse el traje de la electroestimulación. Todo es un mito.

Para empezar, ni provoca descargas eléctricas, ni te pone en forma desde el sofá ni cualquier persona puede utilizarla. El **trabajo intenso y profundo** de la electroestimulación hace de los sueños de las personas una realidad, no una pesadilla. No lo olvidéis.

Un resumen sobre la electroestimulación y el deporte

Es curioso, muchas personas no han probado jamás la electroestimulación, pero adoran la tecnología y los grandes resultados deportivos. En los relatos sobre esta técnica, hay algo que supone una gran batalla: **dar el paso**. Cambiar nunca es fácil, más aún cuando esto implica ponerse

en las manos de la lucha constante, pero hay que ser realistas. Al deporte siempre le ha perseguido esa pequeña suerte de mejorar, y la electroestimulación no es más que este objetivo materializado que no busca sustituir, sino complementar.

CÓMO BENEFICIA A TU SALUD: Esto hace fundamental tener en consideración la prevención y fortalecer el suelo pélvico incluso antes de presentar los primeros síntomas. Existen diferentes factores que provocan este tipo de afecciones, siendo las mujeres y las personas con trabajos que requieren un alto esfuerzo físico más propensas a sufrirlo, por lo que se puede tomar consciencia de qué grupos poblacionales deberían tratar de fortalecer el **suelo pélvico** a través de la EMS I-motion de manera preventiva.

El uso de electroestimulación no solo es una cuestión estética o deportiva, también tiene gran relevancia en el campo de la salud y, como se puede observar, **fortalecer el suelo pélvico con i-motion EMS, mejora significativamente la vida de las personas**, tanto de las que no presentan ningún síntoma como de las que ya están sufriendo las consecuencias.

¿CÓMO SE PUEDE CONSEGUIR? En un 90% de los casos se ha observado que el **músculo transversal del abdomen está debilitado** en problemas relativos al suelo pélvico. Es importante **tener en cuenta los músculos que dan sustento a esta parte** del cuerpo, como puede ser la musculatura de paravertebrales, cuadrado lumbar, diafragma y periné para poder aplicar una terapia efectiva.

¿CUÁL ES LA CLAVE DEL ÉXITO EN ESTE TIPO DE TERAPIA? Una buena rutina de ejercicios **con la frecuencia, cronaxia, tiempos adecuados y contar con especialistas**. En i-motion, por ejemplo, estamos focalizados en los músculos paravertebrales y abdominales para proporcionarte la mejor recuperación y prevención.

*Beneficios de la EMS I-MOTION en el Suelo Pélvico. Dr. Reynier Fernández León.
Registro Profesional: 143321
Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral.*

BENEFICIOSOS Y VENTAJAS DE LOS ENTRENAMIENTOS CON ELECTROESTIMULACIÓN DE I-MOTION MIAMI?

1. **Te economiza tiempo:** Con una sesión de 25 minutos de entrenamientos continuos equivalen a 4.5 horas de entrenamientos en el gimnasio u otras actividades deportivas.
2. Las calorías gastadas sin mucho esfuerzo físico sobrepasan las 300-700 durante el tiempo de trabajo, además el organismo continua quemando calorías durante las siguientes 48 horas; generalmente entre 900 a 2000 calorías. Dependiendo de la frecuencia de estimulación, los programas escogidos, así como de los planos musculares implicados durante la actividades físicas o simplemente en estado de reposo físico.
3. Cuando combinamos la Electro Estimulación Muscular con ejercicios de fortalecimiento, actividades aeróbicas, así como ejercicios específicos de Tennis, Deportes de Contactos u otros, se incrementa el esfuerzo físico y el gasto calórico.
4. También ahorra tiempo de desplazamientos, ya que puedes ejercitarte en tu casa, de forma personalizada, al aire libre, parques, playas; también puedes realizar los entrenamientos conjuntamente la familiares y amigos. No necesariamente se necesita de un gimnasio u áreas específicas.
5. Tenemos 24 programas automatizados, los cuales se ajustan a cada cliente de acuerdo a sus características y necesidades en el área del Fitness, la Estética, la Terapia y la Salud y el bienestar personal.
6. También son beneficiosos en atletas de performance de diferentes deportes.
7. Incrementa el nivel de rendimiento y una puesta en forma física en menor tiempo.

CON EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTOS DE ELECTROESTIMULACION (EMS) TENEMOS LOS SIGUIENTES PROGRAMAS Y OBJETIVOS:

1. **WARM UP:** Programa de calentamiento muscular para el entrenamiento.
2. **CALIBRACIÓN:** (adaptación a la frecuencia de la electro estimulación) Es el primer programa a utilizar para calibrar unos parámetros mínimos para poder empezar la sesión.
3. **ABDOMINAL:** Usado para nuestros protocolos de entrenamiento del tórax, abdominales y oblicuos.
4. **GLÚTEOS:** Programa pensado para personas que deseen fortalecer los músculos especialmente los glúteos.
5. **STRENGTH 1:** Se estimulan en gran medida las fibras rápidas tipo II y se consiguen grandes mejoras en fuerza y velocidad "fuerza explosiva".
6. **STRENGTH 2:** Se estimulan en gran medida las fibras rápidas tipo II y se consiguen grandes mejoras en fuerza y velocidad, "fuerza explosiva". Más intenso que *STRENGTH 1*.
7. **FITNESS:** fibras rápidas tipo II y se consiguen grandes mejoras en fuerza y velocidad. Se incrementa la capacidad de fuerza máxima instantánea durante el tiempo más corto posible.
8. **SLIM:** Programa pensado para personas que quieren perder peso.
9. **BODY BUILDING 1:** El programa está indicado para personas que quieran lograr un aumento de su masa muscular
10. **Body building 2:** El programa está indicado para personas que quieran lograr un aumento de su masa muscular. Lo mismo que Body Building 1, pero más intenso, para personas con años de entrenamientos en los deportes o EMS.
11. **CARDIO:** Lograremos un gran aumento de la circulación local, con todo lo que ello supone elevación del trofismo, disminución de metabolitos, oxigenación de los tejidos y un cierto efecto de masaje ajustando los parámetros para que resulte agradable la sensación.
12. **CELULITIS:** Este programa es perfecto para tratar piel laxa, tejidos colgantes, acidez y piel de naranja.
13. **RESISTENCIA:** Solicita fibras intermedias, concretamente las II a. Logra el mayor aumento de resistencia a la fatiga, es ideal para deportes de resistencia.

I-Motion Miami by Master Tito Romero

14. **DEFINICIÓN:** Proporciona un mayor aumento del tono muscular sin desarrollar la musculatura. La sensación de potencia de contracción en grupos musculares es inalcanzable con ejercicios voluntarios
15. **BÁSICO:** Se empiezan a estimular las FT (Fibras rápidas tipo II), consiguiendo un aumento de la fuerza de la masa muscular, pues estas fibras tienen un mayor tamaño que el tipo I.
16. **METABOLICO:** Este programa tiene los mismos beneficios que el programa Celulítico. Sin embargo, al tener un ancho de pulso mayor está más enfocado a trabajar con hombres o mujeres que busquen realizar un trabajo más profundo y más intenso.
17. **DRENAJE:** Se consigue un aumento del flujo sanguíneo y una hiper oxigenación. Su aplicación es idónea para evitar calambres, reoxigenar tejidos, acelerar el retorno venoso, eliminar edemas y los metabolitos acumulado.
18. **CONTRACTURAS:** Ayuda a eliminar las contracturas musculares y a relajar la musculatura.
19. **SUELO PÉLVICO:** Mejora la resistencia muscular y el suelo pélvico.
20. **CAPILLARYS:** Estimula crear nuevos capilares, permite una restauración de los tejidos y un verdadero drenaje venoso. Al aumentar los capilares evita tener contracturas musculares. Es particularmente eficaz para el cansancio localizado y en la disminución del lactato. Este aumento del riego sanguíneo facilita la restauración de tejidos y, bajo consejo médico o fisioterapéutico, es de gran ayuda en problemas articulares.
21. **DOLOR NEURÁLGICO:** Alivia el malestar de tipo neurálgico.
22. **DOLOR QUÍMICO:** Alivia el dolor muscular (lesiones, mala postura corporal, sobrecarga muscular, tensión o estrés).
23. **DOLOR MECÁNICO:** Tratamiento para el dolor de rodilla y el dolor lumbar. Tratamiento para cambios posturales y cargas anormales que causan estrés en algunas estructuras del organismo y dolor por sobrecarga.
24. **RELAX:** Efecto antiálgico, para el dolor. Es decir, vuelta la calma. Programa pensado para luego de terminar el entrenamiento con baja cronaxia. (**Cronoxia:** De acuerdo al Diccionario Médico es el *Tiempo mínimo de actuación de una corriente eléctrica, de doble intensidad que la reobase, para producir la contracción muscular*).

LOS PROGRAMAS SE PUEDEN COMBINAR DE 3 FORMAS DIFERENTES:

- a) **PROGRAMA LIBRE:** En este tipo de programa hay que configurar la frecuencia y el pulso que se desea utilizar. Este tipo de programa está reservado para personas con conocimientos necesarios en el funcionamiento de nuestro sistema muscular. Recomendamos utilizar programas individuales o secuenciales.
- b) **PROGRAMA INDIVIDUAL:** Cuando se selecciona un programa individual concreto, se utilizan los parámetros ya definidos por nuestros especialistas. Durante toda la sesión se ejecuta el mismo programa.
- c) **PROGRAMA AUTOMÁTICOS:** Un programa automático se compone de una secuencia de varios programas individuales. Nuestros especialistas han definido una serie de secuencias enfocadas a obtener los mejores resultados. Durante la sesión se irán ejecutando sucesivamente los diferentes programas individuales durante el tiempo que cada uno tiene asignado.

En cada uno de estos programas se pueden ejercitar hasta 10 grupos o planos musculares diferentes.

-Parte frontal: Pectoral, abdomen, cuádriceps y bíceps.

-Parte posterior: Hombro, dorsal, lumbar, glúteos, isquiotibiales y gemelos.

La intensidad de EMS para cada grupo muscular se personaliza de forma independiente. Se pueden desconectar grupos musculares para dejarlos fuera de la sesión de trabajo. Dependiendo de las características individuales y necesidades de los clientes. La intensidad de la sesión se mide de forma interactiva tanto en puntos como en **e – Kcal**. Posibilidad de definir secuencia de contracción de los grupos musculares para su adecuación secuencial y no de manera conjunta.

BENEFICIOS DE LA EMS I-MOTION EN EL SUELO PÉLVICO.

Por: Dr. Reynier Fernández León.
Registro Profesional: 143321
Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral.

I- Introducción:

El suelo pélvico o periné está constituido por un grupo de músculos, limitados por los glúteos, los muslos y los huesos de la pelvis, que proporcionan el sostén a toda la parte baja del abdomen (vejiga urinaria, útero e intestino inferior).

Las enfermedades del suelo pélvico constituyen un importante problema de salud, tanto por su significación, por las afecciones orgánicas, como por la implicación psíquica y social que pueden representar. Si tenemos en cuenta que en este grupo de enfermedades se incluyen la incontinencia urinaria de esfuerzo, la disfunción sexual, la incontinencia fecal, la constipación, el dolor anal, el prolapso uterino, el cistocele y el retócele, entero cele, sigmoidecele, perineocele entre otras, se explica por sí sola la afirmación anterior.

Las disfunciones del suelo pelviano son consideradas como las afectaciones que se relacionan con su anatomía y fisiología, en ellas se incluyen, los diversos grados de prolapso de órganos pélvicos, alteraciones de percepción, vaciamiento del tracto urinario y digestivo, así como disfunciones sexuales y algunos otros síndromes dolorosos crónicos a nivel de esta área. Su prevalencia es elevada, considerándose que casi un tercio de la población adulta y adulta mayor la padece, por lo que constituye una causa muy común de consulta en mujeres y hombres de esos grupos de edades. Dado el

aumento de la expectativa de vida y la exigencia en su calidad, se comprende la necesidad de brindar una atención tanto preventiva como rehabilitadora para nuestra población en general.

Según estadísticas, se ha demostrado que la constipación y la incontinencia fecal son afecciones muy frecuentes. Las cifras más altas fueron encontradas en pacientes geriátricos (13 %) y en enfermos psiquiátricos (32 %).

La constipación tiene una prevalencia mundial de 2 % y en pediatría algunos autores consideran que la consulta por estreñimiento alcanza hasta el 25 % de los casos. El resto de las afecciones que incluye este síndrome también son frecuentes.

Se considera que el método diagnóstico más importante para evaluar las afecciones del suelo pélvico, es la historia clínica minuciosa y la exploración física detallada; se han aplicado diferentes técnicas para su diagnóstico, que incluyen los estudios manométricos anorrectales, la electromiografía, los estudios neuromusculares, el ultrasonido transrectal y transvaginal, la tomografía axial computadorizada (TAC), la resonancia magnética (RM), los exámenes de medicina nuclear y la defecografía con sus diferentes variantes.

Palabras clave: EMS (electro estimulación muscular), suelo pélvico, rectocele, enterocele, sigmoidocele, perineocele, prolapso rectal, Incontinencia urinaria.

II- Fundamentos para la aplicación de EMS al suelo pélvico:

Las afecciones del suelo pélvico deterioran considerablemente la calidad de vida de los individuos en nuestro planeta. Se considera que al menos un 25 % de las personas padecen al menos de incontinencia urinaria, más frecuente en el sexo femenino por la condición anatómica.

La incontinencia también representa una pérdida de calidad de vida para los afectados desde un punto de vista social. El asunto se suele evitar, por miedo a la humillación, a la discriminación y a la pérdida de dignidad, lo que unido a los pequeños desarreglos cotidianos puede producir depresión, aislamiento social, abandono laboral y limitación de la vida sexual.

Personas expuestas a trabajo duro forzado tienen gran riesgo de padecer algún trastorno relacionado con el debilitamiento del suelo pélvico, perdiendo la capacidad de contracción y facilitando condiciones patológicas de consideración.

Para el ámbito terapéutico se han llevado a cabo diversos estudios sobre la aplicación de EMS en función de mejorar o restablecer la tonicidad de la musculatura del suelo pélvico, y por ende contrarrestar diversas enfermedades, que luego de la aplicación de entrenamientos EMS han mejorado los síntomas en un 90%

Parece ser que el efecto principal es un fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico, principalmente indirecto a través de la estimulación de los aductores y de los nervios que inciden en la musculatura del suelo pélvico, que también transcurren por la zona de los electrodos del abdomen y glúteos .

III- Principales afecciones del suelo pélvico en las cuales puede ser aplicable la EMS:

} Incontinencia urinaria de esfuerzo } Disfunción sexual
} Incontinencia fecal
} Constipación

} Prolapso uterino } Cistocele
} Rectocele
} Enterocele

} Sigmoidocele } Perineocele

IV- Ventajas de la aplicación de EMS en afecciones del suelo pélvico:

} Mejora el estado de salud y la calidad de vida del individuo. } Disminuye el número de consultas médicas en hospitales. } Previene el encamamiento prolongado por reposo.

- } Disminuye el gasto monetario en trámites hospitalarios y procedimientos diagnósticos invasivos de los pacientes.
- } Aumenta la satisfacción de pacientes y clientes.
- } Permite el aumento de la actividad física activa.

I-Motion Miami by Master Tito Romero

- } Aumenta la tonicidad y contractilidad muscular en la región.
- } Previene en gran medida la amenaza de aborto y partos pretérmino.
- } Disminuye el número de intervenciones quirúrgicas y por ende sus

complicaciones postoperatorias.

Otras ventajas:

Las afecciones del suelo pélvico por lo general demandan muchos procedimientos diagnósticos invasivos y aun más de tratamientos quirúrgicos de alto riesgo. Muchas de las patologías antes mencionadas pueden ser prevenidas mediante la aplicación de EMS y por consiguiente contar con las ventajas antes mencionadas que en su conjunto proporcionan un estado de salud más óptimo con un considerable aumento de la calidad de vida.

V- Conclusiones

Mediante el siguiente artículo hemos expuesto las principales afecciones que aquejan el suelo pélvico así como las ventajas e importancia que brinda la aplicación de la EMS (electro estimulación muscular) en la prevención, tratamiento y rehabilitación de estas patologías con el objetivo principal de mejorar el estado de salud de las personas que entrenan y se aplican la EMS así como el aumento de la calidad de vida de cada individuo, conociendo además el alto porcentaje de mejoría de los síntomas de las personas demostrado en diversos estudios.

Cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda y notar el alivio

octubre 25, 2018 [EMS](#), [i-motion](#)



Los problemas de espalda son una de las patologías más comunes a lo largo y ancho de todo el mundo. Las consultas de fisioterapia acumulan durante el mes visitas de multitud de pacientes aquejados de dolores ya sea en la zona cervical, lumbar o la parte media de la misma. Estos profesionales de la salud, además de con la propia fisioterapia, saben perfectamente cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda.

Para entender un poco más y mejor los beneficios que la electroestimulación para la espalda nos proporciona, **es necesario saber qué nos empuja a sufrir este tipo de molestias**. ¿Preparado?

¿POR QUÉ NOS DUELE LA ESPALDA? Cuando sufrimos este tipo de dolencia muchas veces nosotros mismos, sin acudir a ningún especialista, **somos capaces de saber por qué un día concreto nos duele una parte del cuerpo**. Una mala postura en el trabajo, el estrés diario que muchas personas sufren, dormir en mala posición, un exceso de actividad física, levantar demasiada carga o incluso dormir en un colchón poco adecuado son algunos de los motivos que propician el dolor de espalda.

Identificar qué te está provocando este malestar es fundamental, porque no solo sabiendo cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda es conveniente, también lo es tratar de evitar por todos los medios que el malestar aparezca o se repita.

Cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda: evita el estrés

Como se ha mencionado anteriormente, **el estrés es una de las causas de los dolores de espalda**, ya que hace que mantengamos los músculos con aumento de tono a lo largo de todo el día, e incluso de toda la noche.

Diferentes estudios han probado que la electroestimulación para combatir el estrés es beneficiosa en muchos casos, por lo que en un primer instante ya sabemos una de las maneras sobre cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda: prevenirlo a través de profesionales con corrientes analgésicas sobre 100HZ.

FORTALECER LOS MÚSCULOS: La espalda es una de las partes del cuerpo más difíciles de trabajar. Tiene **gran cantidad de músculos que son complicados de fortalecer a través del deporte común**. La debilidad muscular es una de las principales causas de este tipo de dolores, y por eso, es importante saber cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda para zonas musculares concretas.

Los profesionales de la salud son conocedores del **impacto positivo de los tratamientos EMS para patologías de espalda**, de ahí que el uso de este tipo de tecnología esté cada vez más extendido.

La intensidad y frecuencia de la corriente en ningún caso deben ser muy fuertes pues de lo que se trata es de **fortalecer la zona de manera progresiva** a través de los impulsos. En el caso de que se usen una corriente y una periodicidad superior a la necesaria, al igual que cuando se realiza demasiado ejercicio físico sin previa preparación, se puede producir una lesión.

ELIMINAR CONTRACTURAS: **Las contracturas que se producen por malas posturas también acarrear muchos problemas** y dolores. De nuevo, saber cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda se vuelve una cuestión fundamental.

En este caso **las sacudidas de corriente tienen como fin ir inhibiendo la acción muscular mantenida producida por una contractura** que se ha creado en nuestro músculo. Para ello, la corriente no debe ser tampoco muy fuerte con el ánimo de eliminar la contractura, en ningún caso se debe sentir dolor al usar un equipo EMS.

En conclusión, **la mejor manera de aliviar un dolor es prevenirlo**. Se hace esencial que conozcas la causa de tu patología de espalda para tratar de evitarla y también para que, en caso de que te pongas en manos de profesionales de la salud que son conocedores de cómo usar un electro estimulador para el dolor de espalda, puedas indicarles las casusas. Si además se cuenta con un **electro estimulador profesional de imotionv4.marketquimia.net** para ayudarte, la recuperación será mucho más rápida.