

המלצות שימוש בתכניות המכשיר – לפי תכניות

1,4,5,6,7 – slow twitch – כיווץ ארוך/איטי

שימוש עיקרי: התאוששות (לאחר אימון/ פעילות גופנית), רגיעה מיקומים מומלצים: גב תחתון, כתפיים/שכמות, צוואר, אגן, רגליים.

2,3 – fast twitch – כיווץ מהיר/קצר

שימוש עיקרי: מכווץ את השריר לנקודת תשישות ממנה השריר חייב להירגע ולהשתחרר. מיקומים מומלצים: שרירים גדולים – דו ראשי ותלת ראשי (ידיים), תאומים וארבע ראשי (רגליים).

8,9 – combination – fast&slow twitch – שילוב בין כיווץ איטי וארוך למהיר

וקצר.

שימוש עיקרי: טיפול בדלקות, שריר מנוון/חלש, הגדלת טווח תנועה לשריר (עדיף תוך כדי פעילות). מיקומים מומלצים: במקום שבו רוצים לטפל.

10 – כפות רגליים – נוירופתיה (נמלול/חוסר תחושה בכפות הרגליים),

סכרת, כאבי ראש (עובד על עקרונות הרפלקסולוגיה), פלנטר פשיטיס.

11 – קליפסים לאזניים – לכאבי ראש, מיגרנות, כאבי מחזור, TMJ –

חריקת שיניים.

12 – עובר בין כל התכניות – יעיל לשימוש פסיבי לשרירים מנוונים/רדומים –

שומר את השריר פעיל ובריא בעזרת גירויים חדשים כל כמה שניות.

המלצות לשימוש לפי צורך:

דלקת/כאב – 2,8 – תכניות אלה משלבות בין תדר Tens (למניעת כאב) לבין EMS (האצת

זרימת דם) בצורה היעילה ביותר להתמודדות עם כאב ולסיוע בטיפול בדלקות.

בנוסף, תכנית מספר 11 יכולה לסייע בטיפול בדלקת/כאב – אלה גלים בתדר micro-current שידועים כמטפלים בדלקות.

התאוששות – 3,9 – יעיל מאד לפיזור חומצת חלב (לקטית), הזרמת חמצן טרי וחומרי בנייה

לשריר מיד לאחר פעילות גופנית/אימון – נותן לשריר בדיוק מה שצריך כדי להיבנות כראוי ולהימנע מפציעות ושרירים תפוסים.

עיסוי/שרירים תפוסים – 1,4,5,6,7 – תכניות 4-6 מומלצות מאד לשחרור צוואר/גב תפוס.

תכניות 1,7 מספקות גירוי מעט ארוך ואיטי יותר על מנת להביא את השריר למצב שממנו יהיה חייב להרפות.

אימון – 1,7,12 – יעיל למי שרוצה לשפר תוצאות באימון – בעזרת גירוי ארוך/משתנה לשריר

ינוצלו יותר יחידות שריר בהן מתמקד האימון, בנוסף השריר מקבל חמצן טרי לכל אורך האימון – דבר המאפשר כמות חזרות גדולה יותר ו/או התנגדות גדולה יותר (לדוגמה: הנפת משקל כבד יותר)

