

Guida pratica all'elettrostimolatore Perfex



a cura di:

- Dott.. C. Luciano Guerra - Medico chirurgo; Specialista in chirurgia d'urgenza e pronto soccorso
 - Stefano Mei – olimpionico e giornalista pubblicitista
 - Dr.David Valenti – (redazione)
-

Premessa

Questa guida pratica è solamente indicativa e non sostituisce in alcun modo, la consulenza di medici, terapisti della riabilitazione, estetiste professioniste, laureati in scienze motorie ed istruttori I.S.E.F.

L'elettrostimolazione muscolare può essere attuata:

- **in isometria**, cioè tenendo le estremità bloccate (nella stimolazione degli arti) ed evitando i movimenti.
- **In partecipazione attiva**, cioè unitamente alla azione della stimolazione muscolare in isometria è suggerito la contrazione volontaria del muscolo stimolato, evitando i movimenti.
- **in differenziata**, su muscoli prossimi, cioè pedale sulla ciclette e contestualmente alleno con lo stimolatore gli addominali.
- **in dinamica eccentrica***, sullo stesso distretto muscolare contestualmente alleno con lo stimolatore più un carico (da non superare il 50% del carico massimo) in fase eccentrica. Suggesto il lavoro con isotonica dotata di R.O.M. (lavorare con angoli limitati)
- **in dinamica concentrica***, sullo stesso distretto muscolare contestualmente alleno con lo stimolatore più un carico (da non superare il 50% del carico massimo) in fase concentrica. Suggesto il lavoro con isotonica dotata di R.O.M. (lavorare con angoli limitati).

*Nota informativa: L'elettrostimolazione in dinamica, cioè associando ad esempio pesi con la stimolazione elettrica può essere, attuata sotto controllo medico sportivo.

Noi suggeriamo l'opzione **in partecipazione attiva**, che unisce l'efficacia dell'elettrostimolazione alla partecipazione attiva isometrica.

Di seguito Vi proponiamo delle schede indicative su alcuni trattamenti.

Informarsi sulle controindicazioni

Note importante: utilizzare l'intensità massima sopportabile e crescente nelle sedute, sempre inferiore alla soglia del dolore. Nei programmi muscolari utilizzare l'intensità tale da produrre forti scosse muscolari. Nelle sedute antalgiche utilizzare intensità tali da produrre una sensazione piacevole di pizzicore, senza mai contrarre i muscoli sottostanti. Sedute lontano dai pasti.

PERFEX®

PERFEX

per lo

SPORT

Automobilismo e Moto: sciolgo le tensioni

Cosa fa:	Favorisce l'eliminazione della tensione muscolare e di eventuale lattato. Recupero il distretto muscolare, donando una sensazione gradevole
Per chi:	Automobilista di F1 fino ai Go Kart, motociclista che desidera recuperare più velocemente e nel massimo comfort, dopo la gara, o dopo l'allenamento
Programma indicato:	RECUPERO ATTIVO +TENS INTELLIGENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	A secondo delle necessità
Programma settimanale:	1 seduta di RECUPERO ATTIVO seguita da seduta di TENS , immediatamente dopo la prestazione, da ripetere se necessario, dopo 30 minuti.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Tapis roulant per corsa defaticante. Massaggio.

Automobilismo e Moto: più controllo del mezzo

Cosa fa:	Aumenta la forza nello sforzo prolungato ad intensità alternata.
Per chi:	Automobilista o motociclista impegnato in gara di durata di più di un ora.
Obiettivo specifico:	Aumentare la resistenza allo sforzo, per migliorare la il controllo del mezzo.
Programma indicato:	FORZA RESISTENTE, FORZA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane, con una settimana di trattamento per distretto evidenziato
Programma settimanale:	6 sedute settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Per raggiungere il massimo livello sopportabile. Dopo gli allenamenti è suggerito il programma di Recupero Attivo .
Combinazione con altre attività:	Integrazione alimentare iperproteica (per il periodo di 8 settimane).
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza resistente alternate a Forza

Ciclismo: più forti nel “fuorisella”

Cosa fa:	Aumenta la forza nello sforzo prolungato alternato. Interessa la catena completa della pedalata:
-----------------	--

Per chi:	quadricite femorale, tibiale, polpaccio, bicipite femorale, glutei. Ciclista con uscite 2/3 volte la settimana, con distanze di almeno 60/80 km.
Obiettivo specifico:	Aumentare la resistenza alla sforzo, per migliorare la prestazione fuorisella, in collina.
Programma indicato:	FORZA RESISTENTE, FORZA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane, con una settimana per distretto evidenziato (bicipite femorale per 3 settimane).
Programma settimanale:	6 sedute settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Per raggiungere il massimo livello sopportabile. Dopo gli allenamenti di bici utilizzare il programma di Recupero Attivo .
Combinazione con altre attività:	Spin Bike con scatto fisso. Intergrazione alimentare iperproteica (per il periodo di 8 settimane).
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza resistente alternate a Forza

Ciclismo: più forti in salita

Cosa fa:	Aumenta la forza, per sforzi di breve termine
Per chi:	Ciclista, che deve aumentare le prestazioni in salita
Programma indicato:	FORZA ESPLOSIVA, FORZA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA ESPLOSIVA 5-8 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Spin bike, con forte resistenze. Leg Press.Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza

Ciclismo: “pedalata rotonda e più veloce”

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica
Per chi:	Ciclista, che deve aumentare la capacità aerobica al limite della soglia
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 14, 17, 18, 19, 20, 21

Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane (lontano dalle competizioni)
Programma settimanale:	1-16 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Spin Bike con RPM altissime.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Calcio: “più scatto”

Cosa fa:	Aumenta la forza esplosiva, nel breve tempo
Per chi:	Calciatore, che necessita di Esplosività
Programma indicato:	FORZA ESPLOSIVA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane (lontano dalle gare)
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di FORZA ESPLOSIVA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Combinare sul campo con la tecnica, Leg Press, Leg extension, Calf machine. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Calcio: “più potenza”

Cosa fa:	Aumenta la forza e la massa muscolare, favorendo maggiore potenza
Per chi:	Calciatore, che per ruolo, o per necessità di aumentare la propria potenza nel contrasto necessita di maggiore massa.
Programma indicato:	Ipertrofia
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane (Solo nel periodo di preparazione atletica)
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di IPERTROFIA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Tapis roulant in forte pendenza. Con carichi submassimali Leg Press, Leg extension, Calf machine. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Calcio: resistenza fino al 90°

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica e agli sforzi alternati
Per chi:	Calciatore, che deve essere "lucido" fino all'ultimo minuto
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA+FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-16 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA 9-16 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Tapis roulant con programmi di fartlek, possibilità di velocità alte.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Calcio: Recupero dopo partita

Cosa fa:	Favorisce l'eliminazione del lattato ed il recupero muscolare, donando una sensazione gradevole
Per chi:	Calciatore, che desidera recuperare più velocemente e nel massimo comfort, dopo l'allenamento o dopo la partita
Programma indicato:	RECUPERO ATTIVO
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	A secondo delle necessità
Programma settimanale:	1 seduta di RECUPERO ATTIVO immediatamente dopo la prestazione, da ripetere se necessario, dopo 30 minuti.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Massaggio.
Mantenimento:	nn.

Canotaggio e Kayak: resistenza nello sforzo

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica e agli sforzi intensi e ripetuti
-----------------	--

Per chi:	Professionista impegnato nel canottaggio e nel Kayak che deve migliorare lavorare in soglia
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA+FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 1, 4, 5, 7, 17
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA 9-16 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Ripetute.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Corsa: “i 100 metri di Lewis”

Cosa fa:	Aumenta la forza e la massa muscolare, favorendo maggiore potenza anaerobica
Per chi:	Corridore, che necessita di aumentare la propria velocità, incrementando la forza e la massa
Programma indicato:	IPERTROFIA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane (Solo nel periodo di preparazione atletica)
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di IPERTROFIA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Con carichi submassimali Leg Press, Leg extension, Calf machine. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	2 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Corsa: “partenza a razzo”

Cosa fa:	Aumenta la forza esplosiva, nel breve tempo
Per chi:	Corridore, che necessita di Esplosività nella partenza
Programma indicato:	FORZA ESPLOSIVA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di FORZA ESPLOSIVA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.

Combinazione altre attività:	Tapis roulant con alte pendenze. Combinare sul campo con la tecnica, Leg Press, Leg extension, Calf machine. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Corsa campestre: “ironmen”

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica, vicino alla soglia e agli sforzi alternati
Per chi:	Corridore campestre con variazioni repentine di ritmo e pendenza
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA+FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA 9-16 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Tapis roulant con percorsi vari.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Corsa: correre in “soglia”

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica, vicino alla soglia
Per chi:	Corridore che pratica attività di mezzofondo.
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-16 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Ripetute di 800 metri.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Nuoto: resistenza nello sforzo

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica e agli sforzi alternati
-----------------	---

Per chi:	Nuotatore impegnato nei misti che deve migliorare la soglia evitando la “zona lattato”
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA+FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA 9-16 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Ripetute.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Nuoto: resistere nel lungo

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica, vicino alla soglia
Per chi:	Nuotatore impegnato dai 400 m e oltre.
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 1, 4, 5, 7, 17
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-16 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Ripetute di 800 metri.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Pallacanestro: “salto alto”

Cosa fa:	Aumenta la forza esplosiva, nel breve tempo
Per chi:	Giocatore di basket, che necessita di maggiore Esplosività
Programma indicato:	FORZA ESPLOSIVA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 14, 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di FORZA ESPLOSIVA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.

Combinazione altre attività:	Combinare sul campo con scale, Leg Press, Leg.
Mantenimento:	Regime alimentare iperproteico 3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Pallacanestro: “più potenza”

Cosa fa:	Aumenta la forza e la massa muscolare, favorendo maggiore potenza
Per chi:	Giocatore di pallacanestro, che necessita di aumentare la propria potenza nel contrasto
Programma indicato:	IPERTROFIA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane (Solo nel periodo di preparazione atletica)
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di IPERTROFIA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Con carichi submassimali Leg Press, Leg extension, Calf machine. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Pallacanestro: 100% fino all'ultimo minuto

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica e agli sforzi alternati
Per chi:	Giocatore che deve essere “lucido” fino all'ultimo minuto
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA+FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA 9-16 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Ciclismo con RPM, altissime.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Pallacanestro: Recupero rapido

Cosa fa:	Favorisce l'eliminazione del lattato ed il recupero muscolare, donando una sensazione gradevole
-----------------	---

Per chi:	Giocatore che desidera recuperare più velocemente e nel massimo comfort, dopo l'allenamento o dopo la partita
Programma indicato:	RECUPERO ATTIVO
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	A secondo delle necessità
Programma settimanale:	1 seduta di RECUPERO ATTIVO immediatamente dopo la prestazione, da ripetere se necessario, dopo 30 minuti.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Massaggio.
Mantenimento:	nn.

Pallavolo: "jump"

Cosa fa:	Aumenta la forza esplosiva, nel breve tempo
Per chi:	Giocatore di pallavolo, che necessita di maggiore Esplosività
Programma indicato:	FORZA ESPLOSIVA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 14, 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di FORZA ESPLOSIVA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Combinare sul campo con scale, Leg Press, Leg. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Pallavolo: "più potenza"

Cosa fa:	Aumenta la forza e la massa muscolare, favorendo maggiore potenza
Per chi:	Giocatore di pallavolo, che necessita di aumentare la propria potenza nel contrasto
Programma indicato:	IPERTROFIA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane (Solo nel periodo di preparazione atletica)
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di IPERTROFIA

Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Con carichi submassimali Leg Press, Leg extension, Calf machine. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Pallavolo: resistenza

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica e agli sforzi alternati
Per chi:	Giocatore che deve essere "lucido" fino all'ultimo minuto
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA+FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA 9-16 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Ciclismo con RPM, altissime.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Pallavolo: Recupero rapido

Cosa fa:	Favorisce l'eliminazione del lattato ed il recupero muscolare, donando una sensazione gradevole
Per chi:	Giocatore che desidera recuperare più velocemente e nel massimo comfort, dopo l'allenamento o dopo la partita
Programma indicato:	RECUPERO ATTIVO
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	A secondo delle necessità
Programma settimanale:	1 seduta di RECUPERO ATTIVO immediatamente dopo la prestazione, da ripetere se necessario, dopo 30 minuti.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Massaggio.
Mantenimento:	nn.

Triathlon: attività mista in "soglia"

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica vicino alla soglia e, favorendo il processo di trasformazione in fibre rosse.
Per chi:	Triatleta che lavorando prossimo alla soglia deve inoltre compensare il cambio di disciplina sportiva: dal nuoto, al ciclismo e, poi alla corsa.
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 17, 18, 19, 20, 21, 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	24 settimane
Programma settimanale:	1-24 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Attività combinata di mezzofondo di corsa e con bici.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

Windsurf e Surf: pure power

Cosa fa:	Aumenta la forza e la massa muscolare, favorendo maggiore potenza
Per chi:	Surfista che necessita aumentare massa e potenza per affrontare situazioni meteo più critiche
Programma indicato:	IPERTROFIA
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 1, 4, 5, 7, 17
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane (Solo nel periodo di preparazione atletica)
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute settimanali di IPERTROFIA
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Con carichi submassimali Leg Press, Leg extension, Calf machine. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza Esplosiva

Windsurf e Surf: “resisto di più”

Cosa fa:	Aumenta la portata arteriosa, predisponendo i distretti muscolari alla prestazione aerobica e agli sforzi alternati
Per chi:	Surfista che desidera aumentare la permanenza sulla tavola e, resistere a venti più forti
Programma indicato:	RESISTENZA AEROBICA+FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° Immagine n° 1, 4, 5, 7, 17
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore

PERFEX®

Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 5 sedute settimanali di RESISTENZA AEROBICA 9-16 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Ciclismo con RPM, altissime.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Resistenza aerobica

PERFEX®

PERFEX

per la

BELLEZZA

SENO effetto “Pull-up”

Cosa fa:	Tonifica il muscolo al massimo livello scultoreo
Per chi:	Coloro che desiderano tonificare il seno creando l'effetto “Pull-up”.
Programma indicato:	TONO, FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine 44
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 5 sedute settimanali di TONO 5-8 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Panca con bilanciere e pesi leggeri, oppure con manubri. Regime alimentare iperproteico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza resistente alternate a Tono, incrementando i livelli di lavoro

Per “scolpire” i PETTORALI

Cosa fa:	Tonifica il muscolo al massimo livello scultoreo
Per chi:	Coloro che desiderano modellare i pettorali
Programma indicato:	TONO, FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine 39, 41, 42
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 5 sedute settimanali di TONO 5-8 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Panca con bilanciere e lavoro sub-massimale. Regime alimentare con apporto di proteine di soia
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza resistente alternate a Tono, incrementando i livelli di lavoro

Per “scolpire” gli ADDOMINALI

Cosa fa:	Tonifica il muscolo al massimo livello scultoreo
Per chi:	Coloro che praticano una leggera attività fisica oppure che sono dotati di un buon tono muscolare basale, ma fuori allenamento.
Programma indicato:	TONO, FORZA RESISTENTE
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 12, 13, 41, 42
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 5 sedute settimanali di TONO 5-8 settimane: 5 sedute settimanali di FORZA RESISTENTE
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Addominali a corpo libero e/o con peso leggero Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza resistente alternate a Tono, incrementando i livelli di lavoro

Per Rassodare gli ADDOMINALI

Cosa fa:	Tonifica i muscoli e rassoda il distretto, con un effetto di modellamento del corpo
Per chi:	Sedentario che ha perso tono muscolare
Programma indicato:	TONO, RASSODAMENTO, FITNESS
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 13, 14, 41, 42
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 6 sedute di Fitness o Rassodamento la settimana 5-8 settimane: 6 sedute di Tono la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Attività aerobica: sostenuta con Ciclette, tapis roulant a frequenza teorica dimagrante $[(220-et\grave{a}) \cdot 0,7]$
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Tono alternate a Rassodamento

Per ridurre le “maniglie dell’amore” **ADDOMINALI** Coadiuvante contro gli inestetismi della adiposità localizzata

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l’effetto drenante e mobilizza l’adipe, rassoda i muscoli.
Per chi:	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti all’eccesso di adipe localizzata nel punto vita e presenta flaccidità tissutale superficiale.
Programma indicato:	LIPOSTRESS, RASSODAMENTO
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 12, 13, 40
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana 5-8 settimane: 6 sedute di Rassodamento la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Addominali a corpo libero. Attività aerobica giornaliera modesta con Ciclette, tapis roulant con camminate di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Rassodamento

Cellulite* PANCIA Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite(*P.E.F.S.)

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l’effetto drenante e mobilizza l’adipe, rassoda i muscoli.
Per chi:	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
Programma indicato:	LIPOSTRESS, RASSODAMENTO
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 14, 31, 41 (Lipostress)
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di Rassodamento la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Ciclocamera, tapis roulant con camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Rassodamento

Per “Alzare” i GLUTEI

Cosa fa:	Tonifica il muscolo al massimo livello scultoreo
Per chi:	Coloro che praticano una leggera attività fisica oppure che sono dotati di un buon tono muscolare basale, ma fuori allenamento.
Programma indicato:	TONO
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	5 sedute settimanali
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Isotonica con gluteos machine, Aerobica con Step machine, tapis roulant in salita 5-10%
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza resistente alternate a Forza

Per Rassodare i GLUTEI

Cosa fa:	Tonifica i muscoli e rassoda il distretto, con un effetto di modellamento del corpo
Per chi:	Sedentario che ha perso tono muscolare
Programma indicato:	TONO, RASSODAMENTO, FITNESS
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 14
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 6 sedute di Rassodamento la settimana 5-6 settimane: 6 sedute di Fitness la settimana 7-8 settimane: 6 sedute di Tono la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Attività aerobica: sostenuta con Ciclocamera roulant
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Rassodamento

Cellulite* GLUTEI
Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite(P.E.F.S.)

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
Per chi:	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
Programma indicato:	LIPOSTRESS, RASSODAMENTO
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 14 e n° 26 (Lipostress)
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana 5-8 settimane: 6 sedute di Rassodamento la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Presso terapia, ciclocamera, tapis roulant con camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a settimana con 3 sedute di Rassodamento

Per Scolpire le GAMBE

Cosa fa:	Tonifica il muscolo al massimo livello scultoreo
Per chi:	Coloro che praticano una leggera attività fisica oppure che sono dotati di un buon tono muscolare basale, ma fuori allenamento.
Programma indicato:	TONO
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	5 sedute settimanali
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Isotonica con Leg extensions, Leg curl Aerobica con Step machine, tapis roulant in salita 5-10%
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Tono e Forza resistente

Per Rassodare le GAMBE

Cosa fa:	Tonifica i muscoli e rassoda il distretto, con un effetto di modellamento del corpo
Per chi:	Sedentario che ha perso tono muscolare
Programma indicato:	TONO, RASSODAMENTO, FITNESS
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 15, 16, 17, 18, 19, 20
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 6 sedute di Rassodamento la settimana 5-6 settimane: 6 sedute di Fitness la settimana 7-8 settimane: 6 sedute di Tono la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Attività aerobica: sostenuta con Ciclocamera roulant
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Tono alternate a Rassodamento

Cellulite* INTERNO COSCE

Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite(P.E.F.S.)

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
Per chi:	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
Programma indicato:	LIPOSTRESS, RASSODAMENTO
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 16
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana 5-8 settimane: 6 sedute di Rassodamento la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressoterapia, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Rassodamento

Cellulite* ESTERNO COSCE

Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite(P.E.F.S.)

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
Per chi:	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
Programma indicato:	LIPOSTRESS
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 27, n°28, n°29
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Lipostress la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressoterapia, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress

Cellulite* GAMBE Light Livello I° **Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite(P.E.F.S.)**

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
Per chi:	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
Programma indicato:	LIPOSTRESS, CAPILLARIZZAZIONE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 27, 28, 29, 30
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Lipostress la settimana 9-12 settimana: 6 sedute di Capillarizzazione la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Presso terapia, Ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Capillarizzazione

Cellulite* GAMBE Strong Livello II° **Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite(P.E.F.S.)**

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli. Incrementa lievemente il metabolismo basale ed inizia a "bruciare l'eccedenza di grassi".
Per chi:	Chi ha attuato il programma di livello I°.
Programma indicato:	LIPOSTRESS+ Ciclette, CAPILLARIZZAZIONE+Ciclette
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 27, 28, 29, 30
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Lipostress la settimana, + ciclette successiva per almeno 20 minuti a frequenza cardiaca dimagrante 9-12 settimana: 6 sedute di Capillarizzazione la settimana, + ciclette successiva per almeno 20 minuti a frequenza cardiaca dimagrante
Suggerimenti:	Incrementare i livelli progressivamente.
Combinazione con altre attività:	Presso terapia. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Capillarizzazione

**Cellulite* GAMBE Azione Urto Livello III°
Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite(P.E.F.S.)**

Cosa fa:	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli. Grazie al movimento fisico successivo alla stimolazione, Vi è una aumento del metabolismo basale, liberando le tossine; infine "brucia i grassi in eccesso".
Per chi:	tutti coloro che hanno già attuato il programma 2 e con disponibilità almeno di due ore consecutive
Programma indicato:	LIPOSTRESS, CAPILLARIZZAZIONE + cardiofitness su tapis roulant (subito dopo)
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 27, 28, 29, 30
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	14 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Lipostress la settimana seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca pari a $220 - età =$ Soglia personale $\times 0,65 =$ frequenza cardiaca dimagrante) 9-16 settimana: 6 sedute di Capillarizzazione la settimana, seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca dimagrante
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressoterapia, Ultrasuonoterapia . Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness alternate a Capillarizzazione+Cardiofitness

Dimagrimento

Coadiuvante per la riduzione del peso corporeo (UN CASO)

Cosa fa:	Coadiuvante l'attività di riduzione del peso corporeo in concerto con l'attività fisica e la dieta ipocalorica. Tonifica e rassoda i distretti muscolari.
Per chi:	Sig.ra Marina B. 40 anni, h 1,78 peso 73 kg.
Obiettivo:	Riduzione del peso, con l'obiettivo di consolidare i nuovi risultati a step successivi. Tempi: almeno 6 mesi con riduzione di 2 kg mensili, per abituare il fat point (memoria di grasso personale) ai nuovi pesi raggiunti. Dimagrire mantenendo realmente il peso raggiunto.
Programma indicato:	LIPOSTRESS, RASSODAMENTO
Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	24 settimane, una settimana d'interruzione, più 12 settimane
Programma settimanale:	LIPOSTRESS: 1 settimana: con 6 sedute settimanali per ciascuno dei 6 distretti da trattare. Segue TONO: 1 settimana, con 5 sedute settimanali, per ciascuno dei 6 distretti da trattare. Ritornare poi a LIPOSTRESS
N.B:	selezionato un'area, es pancia, questa va trattata per una intera settimana, con 6 allenamenti la settimana, riposo la domenica
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	
Attività fisica aerobica	regolare per 2/3 volte la settimana (tappeto mobile per almeno 20 minuti, oppure ciclette per almeno 35 minuti) con frequenza dimagrante pari a 110-120 batti al minuto. ($220-40 \text{ età} = 180 * 0,65 = 117$)
Regime alimentare ipocalorico	esempi pratici: primo pasto con piatto principale pasta con verdure, il secondo pasto giornaliero carne o pesce, con verdure, una fetta di pane. Il condimento è considerato un alimento, pertanto evitare i sughi complessi. A pasto selezionare un solo fermentato: se sceglie un bicchiere di vino evitare aceto, pane, birra, ecc. verdure a volontà ma con limite nell'uso di olio d'oliva (suggerito un cucchiaino). Mai saltare i pasti. Alcune regole: la carne aumenta il metabolismo, per cui più ne mangia, senza esagerare più cala progressivamente di peso. Colazioni abbondanti. Frutta lontano dai pasti. Le quantità sono relative ma è buon senso non esagerare. Suggerito visita medica presso Dietologo o Nutrizionista, per programma personalizzato.
Mantenimento:	Ripetere il ciclo sopra 12 settimane+1 riposo+12
ATTENZIONE:	Programma intensivo adatto a chi possiede certificato medico di sana e robusta costituzione. Non adatto agli obesi e a chi soffre di malattie cardiovascolari. Suggeriamo la visita medica

Per RIDURRE il PESO CORPOREO (programma ARGENTO base)

Cosa fa:	Riduce il peso corporeo grazie all'azione combinata di elettrostimolazione, attività fisica e dieta ipocalorica.
Per chi:	coloro che sono in soprappeso,
Programma indicato:	LIPOSTRESS + cardiofitness su tapis roulant (subito dopo) , TONO+cardiofitness su tapis roulant (subito dopo)
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	14 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 3 sedute di Lipostress la settimana seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca pari a $220 - età =$ Soglia personale $\times 0,65 =$ frequenza cardiaca dimagrante). 9-14 settimana: 3 sedute di Capillarizzazione la settimana, seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca dimagrante
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressoterapia.
Regime alimentare ipocalorico	esempi pratici: primo pasto con piatto principale pasta con verdure, il secondo pasto giornaliero carne o pesce, con verdure, una fetta di pane. Il condimento è considerato un alimento, pertanto evitare i sughi complessi. A pasto selezionare un solo fermentato: se sceglie un bicchiere di vino evitare aceto, pane, birra, ecc. verdure a volontà ma con limite nell'uso di olio d'oliva (suggerito un cucchiaino). Mai saltare i pasti. Alcune regole: la carne aumenta il metabolismo, per cui più ne mangia, senza esagerare più cala progressivamente di peso. Colazioni abbondanti. Frutta lontano dai pasti. Le quantità sono relative ma è buon senso non esagerare. Suggerito visita medica presso Dietologo o Nutrizionista, per programma personalizzato.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness la settimana successiva 3 sedute di Capillarizzazione+Cardiofitness
ATTENZIONE:	Programma intensivo adatto a chi possiede certificato medico di sana e robusta costituzione. Non adatto agli obesi ed a chi soffre di malattie cardiovascolari. Suggeriamo la visita medica.

Per RIDURRE il PESO CORPOREO (programma ORO, medio)

Cosa fa:	Riduce il peso corporeo grazie all'azione combinata di elettrostimolazione, attività fisica e dieta ipocalorica.
Per chi:	coloro che sono in soprappeso,
Programma indicato:	LIPOSTRESS cardiofitness su tapis roulant (subito dopo) , TONO+cardiofitness su tapis roulant (subito dopo)
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	14 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 4 sedute di Lipostress la settimana seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca pari a $220 - età =$ Soglia personale $\times 0,65 =$ frequenza cardiaca dimagrante). 9-14 settimana: 4 sedute di Capillarizzazione la settimana, seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca dimagrante
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressoterapia.
Regime alimentare ipocalorico	esempi pratici: primo pasto con piatto principale pasta con verdure, il secondo pasto giornaliero carne o pesce, con verdure, una fetta di pane. Il condimento è considerato un alimento, pertanto evitare i sughi complessi. A pasto selezionare un solo fermentato: se sceglie un bicchiere di vino evitare aceto, pane, birra, ecc. verdure a volontà ma con limite nell'uso di olio d'oliva (suggerito un cucchiaino). Mai saltare i pasti. Alcune regole: la carne aumenta il metabolismo, per cui più ne mangia, senza esagerare più cala progressivamente di peso. Colazioni abbondanti. Frutta lontano dai pasti. Le quantità sono relative ma è buon senso non esagerare. Suggerito visita medica presso Dietologo o Nutrizionista, per programma personalizzato.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness la settimana successiva 3 sedute di Capillarizzazione+Cardiofitness
ATTENZIONE:	Programma intensivo adatto a chi possiede certificato medico di sana e robusta costituzione. Non adatto agli obesi ed a chi soffre di malattie cardiovascolari. Suggeriamo la visita medica.

Per RIDURRE il PESO CORPOREO (programma DIAMANTE, avanzato)

Cosa fa:	Riduce il peso corporeo grazie all'azione combinata di elettrostimolazione, attività fisica e dieta ipocalorica.
Per chi:	coloro che sono in soprappeso,
Programma indicato:	LIPOSTRESS cardiofitness su tapis roulant (subito dopo) , TONO+cardiofitness su tapis roulant (subito dopo)
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute di Lipostress la settimana seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca pari a $220 - età =$ Soglia personale $\times 0,65 =$ frequenza cardiaca dimagrante). 9-16 settimana: 6 sedute di Capillarizzazione la settimana, seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca dimagrante
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressoterapia.
Regime alimentare ipocalorico	esempi pratici: primo pasto con piatto principale pasta con verdure, il secondo pasto giornaliero carne o pesce, con verdure, una fetta di pane. Il condimento è considerato un alimento, pertanto evitare i sughi complessi. A pasto selezionare un solo fermentato: se sceglie un bicchiere di vino evitare aceto, pane, birra, ecc. verdure a volontà ma con limite nell'uso di olio d'oliva (suggerito un cucchiaino). Mai saltare i pasti. Alcune regole: la carne aumenta il metabolismo, per cui più ne mangia, senza esagerare più cala progressivamente di peso. Colazioni abbondanti. Frutta lontano dai pasti. Le quantità sono relative ma è buon senso non esagerare. Suggerito visita medica presso Dietologo o Nutrizionista, per programma personalizzato.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness la settimana successiva 3 sedute di Capillarizzazione+Cardiofitness
ATTENZIONE:	Programma intensivo adatto a chi possiede certificato medico di sana e robusta costituzione. Non adatto agli obesi ed a chi soffre di malattie cardiovascolari. Suggeriamo la visita medica.

PERFEX®

PERFEX

per la

SALUTE ed il BENESSERE

AVVERTENZE: per le prossime applicazioni è indispensabile avvalersi della diagnosi del medico curante, e del supporto del tecnico della riabilitazione (fisioterapista).

Coadiuvante contro la STITICHEZZA

Cosa fa:	Tonifica la cintura addominale incrementando il benessere, migliorando la postura, favorendo le attività fisiologiche.
Per chi:	La chi soffre di stitichezza cronica.
Programma indicato:	Tono
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 14 e n° 26
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-12 settimane: 6 sedute di primo mattino di Tono la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Attività aerobica, 3 serie per 10/12 d'addominali.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Tono

GAMBE Pesanti

Coadiuvante contro le patologie flebologiche

Cosa fa:	Favorisce il ritorno venoso e linfatico grazie al pompaggio del muscolo in profondità,
Per chi:	Chi soffre del fenomeno cosiddetto delle Gambe pesanti
Programma indicato:	Pesantezza Gambe, Pesantezza Cosce
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 22, 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Lipostress la settimana 9-12 settimana: 6 sedute di Capillarizzazione la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressotreapie, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Pesantezza Gambe alternate a Pesantezza Cosce

GAMBE “Gonfie”

Coadiuvante contro il ristagno dei liquidi

Cosa fa:	Attività mista di drenaggio e pompaggio del muscolo in profondità, al fine di favorisce il ritorno venoso e linfatico e di drenaggio dei liquidi
Per chi:	Chi soffre del fenomeno del ristagno dei liquidi nelle gambe e caviglie
Programma indicato:	Drenaggio, Pesantezza Gambe, Pesantezza cosce
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 22, 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Drenaggio la settimana 9-12 settimana: 6 sedute di Pesantezza Gambe, Pesantezza Cosce (alternate) la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Presso terapie, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Drenaggio alternate a Pesantezza gambe

CAVIGLIE “Gonfie”

Coadiuvante contro il ristagno dei liquidi

Cosa fa:	Attività mista di drenaggio e pompaggio del muscolo polpaccio in profondità, al fine di favorisce il ritorno venoso e linfatico e di drenaggio dei liquidi
Per chi:	Chi soffre del fenomeno del ristagno dei liquidi nelle caviglie
Programma indicato:	Drenaggio, Pesantezza Gambe,
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 22, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Drenaggio la settimana 9-12 settimana: 6 sedute di Pesantezza Gambe la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Presso terapie, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Drenaggio alternate a Pesantezza Gambe

Coadiuvante Anticrampi GAMBE

Cosa fa:	Attività di miglioramento della circolazione sanguigna, superficiale e profonda
Per chi:	Chi soffre di crampi alle gambe
Programma indicato:	Anticrampi
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 22, 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Anticrampi la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Presso terapie, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 20 minuti. Integrare nell'alimentazione integratori a base di vitamine, magnesio, potassio
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Anticrampi

GAMBE Stanche Programma di “remise en forme”

Cosa fa:	Favorisce il ritorno venoso e stimola il pompaggio del muscolo
Per chi:	Per tutti dopo lunghe passeggiate o per chi è costretto a stare in piedi per diverse ore al giorno
Programma indicato:	Capillarizzazione
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 22, 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Capillarizzazione la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressotrapie, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Pesantezza Gambe alternate a Pesantezza Cosce

GAMBE Stanche Azione di “pronto intervento”

Cosa fa:	Favorisce il rilassamento e recupero muscolare eliminando la sensazione di “indolenzimento” del muscolo stressato
Per chi:	come azione di pronto intervento rapido per chi ha sostenuto uno sforzo prolungato
Programma indicato:	Recupero attivo
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 22, 23, 24, 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 7 sedute di Recupero attivo la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Pressotrapie, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti.

MIALGIA LOCALIZZATA Azione di “pronto intervento”

Cosa fa:	Riduce il dolore muscolare localizzato, favorendo il rilassamento e recupero muscolare eliminando la sensazione di “indolenzimento” del muscolo stressato
Per chi:	come azione di pronto intervento rapido per chi ha dolori muscolari localizzati
Programma indicato:	Recupero attivo+ Decontratturante
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° da 1 a 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	4 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 7 sedute la settimana di Recupero attivo <u>seguito immediatamente</u> da Decontratturante
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia.

MIALGIA LOCALIZZATA CRONICA **Coadiuvante all'azione antalgica**

Cosa fa:	Riduce il dolore muscolare localizzato cronico, favorendo il rilassamento e liberando le endorfine
Per chi:	come azione coadiuvante a chi soffre di dolori muscolari cronici
Programma indicato:	Tens Intelligente+Recupero attivo
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° da 1 a 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	secondo necessità
Programma settimanale:	es 4 settimane: 7 sedute la settimana di Tens Intelligente <u>seguito immediatamente</u> da Recupero attivo
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia.

MIALGIA DIFFUSA ACUTA **Coadiuvante all'azione antalgica**

Cosa fa:	Riduce il dolore muscolare diffuso acuto, favorendo il rilassamento e liberando le endorfine
Per chi:	come azione coadiuvante per chi soffre di dolori muscolari acuti
Programma indicato:	Endorfinico +Recupero attivo
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° da 1 a 25
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	secondo necessità
Programma settimanale:	es 4 settimane: 7 sedute la settimana di Endorfinico <u>seguito immediatamente</u> da Recupero attivo
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

DOLORI MESTRUALI **Coadiuvante all'azione antalgica**

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione del dolore acuto, nel periodo mestruale, favorendo il rilassamento e liberando le endorfine
Per chi:	la donna che soffre di dolori acuti durante il periodo mestruale
Programma indicato:	TENS Intelligente canale n°3 e n° 4 nel Perfex 4 canali e n°2 nel Perfex 2 canali
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 31
Intensità di stimolazione:	Intensità media tale da avvertire un piacevole pizzicore, evitare qualsiasi contrazione muscolare.
Durata del ciclo:	secondo necessità
Programma:	esempio: due sedute giornaliere a secondo del caso per massimi tre giorni.
Suggerimenti:	Stimolare superficialmente la zona nella massima comodità.
Combinazione con altre attività:	Antidolorifici

CERVICALGIE Cronica **Coadiuvante all'azione antalgica**

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore cronico, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di cervicalgie persistenti
Programma indicato:	CERVICALGIE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 8, 32, 33
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	4 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 6 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

CERVICALGIE Acuta Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore acuto, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di cervicalgie sporadiche
Programma indicato:	CERVICALGIE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 8, 32, 33
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	1 settimana
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

CERVICALGIE dovuta a Contrattura Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Agisce sulla contrattura e coadiuva la riduzione palliativa del dolore conseguente, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi dopo uno sforzo provoca fenomeni di contratture
Programma indicato:	CERVICALGIE + DECONTRATTURANTE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 8, 32, 33
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	1 settimana
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

DORSALGIE croniche
Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di dorsalgie croniche dovute ad errata postura o a patologie
Programma indicato:	DORSALGIE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 9, 10, 34
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	2 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

DORSALGIE acute
Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di dorsalgie acute dovuto ad uno sforzo
Programma indicato:	DORSALGIE + DECONTRATTURANTE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 9, 10, 34
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	1 settimana
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

LOMBALGIE croniche Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di lombalgie croniche dovute ad errata postura o a patologie
Programma indicato:	DORSALGIE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 10, 11, 34
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	2 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia, Stretching leggero (allungamento muscolare delle gambe e lombari)

LOMBALGIE acute Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di lombalgie acute dovuto ad uno sforzo
Programma indicato:	LOMBALGIE + DECONTRATTURANTE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 9, 10, 34
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	1 settimana
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia, Stretching leggero (allungamento muscolare delle gambe e lombari)

LOMBO-SCIATALGIE croniche Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di lombosciatalgie croniche dovute ad errata postura o a patologie
Programma indicato:	LOMBO-SCIATALGIE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 10, 11, 34, 35
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	2 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia, Stretching leggero (allungamento muscolare delle gambe e lombari)

LOMBO-SCIATALGIE acute Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di lombo-sciatalgie acute dovute a sforzo
Programma indicato:	LOMBO-SCIATALGIE + (DECONTRATTURANTE Solo sui glutei immagine 26)
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 10, 11, 34, 35
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	2 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia, Stretching leggero (allungamento muscolare delle gambe e lombari)

DOLORI SPALLA cronici Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di Dolori cronici alle spalle dovute ad errati gesti da lavoro, da sport, da atteggiamento o chi soffre di patologie della spalla
Programma indicato:	DOLORI SPALLA
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 5, 6, 32
Intensità di stimolazione:	La massima supportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	4 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 6 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

DOLORI SPALLA cronici Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuva la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di Dolori acuti alle spalle dovute a sforzi
Programma indicato:	DOLORI SPALLA + DECONTRATTURANTE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 5
Intensità di stimolazione:	La massima supportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	1 settimana
Programma:	due sedute giornaliere per 7 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia

DOLORI GOMITO (epicondilite) Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuvata la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di Dolore al gomito dovuti a sforzi
Programma indicato:	DOLORI SPALLA
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 1, 32 (in alcuni casi)
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	4 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 6 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia, laserterapia

DOLORI GINOCCHIO Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuvata la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di Dolore al ginocchio, dovuti a traumi o ad interventi chirurgici
Programma indicato:	DOLORI GINOCCHIO
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 36, 37
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	4 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 6 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia, laserterapia

ARTRALGIE Coadiuvante all'azione antalgica

Cosa fa:	Coadiuvante la riduzione palliativa del dolore, favorendo il rilassamento muscolare e liberando le endorfine
Per chi:	chi soffre di dolori articolari,
Programma indicato:	ARTRALGIE
Posizionamento degli elettrodi:	A secondo dell'articolazione da trattare
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore, evitare di stimolare i muscoli sottostanti.
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma:	due sedute giornaliere per 6 giorni settimanali.
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali. Individuare la posizione più comoda, lontana da rumori e, chiudere gli occhi rilassandosi completamente.
Combinazione con altre attività:	Magnetoterapia, laserterapia a diodi

Trattamento domiciliare delle Incontinenze Stress

Cosa fa:	Tonifica il pavimento pelvico, con principale stimolo al muscolo perineale.
Per chi:	Chi soffre d'incontinenza da sforzo. Terapia valida anche per i post operati.
Programma indicato:	Incontinenza Stress
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 45, 46
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	12 settimane
Programma settimanale:	1-12 settimane: 6 sedute di Incontinenza Stress la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Contrazione volontaria durante la stimolazione.
Mantenimento:	cicli mensili su indicazione dell'urologo.

Trattamento domiciliare delle Incontinenze Urge

Cosa fa:	Inibisce l'iperattività vescicale.
Per chi:	Chi soffre d'incontinenza da urgenza.
Programma indicato:	Incontinenza Urge
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 45, 46
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-8 settimane: 6 sedute di Incontinenza Urge la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	nn.
Mantenimento:	cicli mensili su indicazione dell'urologo.

Trattamento domiciliare del Post-Partum

Cosa fa:	Tonifica il pavimento pelvico, con principale stimolo al muscolo perineale.
Per chi:	Chi soffre d'incontinenza da sforzo. Terapia valida anche per i post operati.
Programma indicato:	Incontinenza Stress
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 45, 46
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	16 settimane
Programma settimanale:	1-16 settimane: 5 sedute di Incontinenza Stress la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione con altre attività:	Contrazione volontaria durante la stimolazione.
Mantenimento:	cicli mensili su indicazione dell'urologo.

Per la Rieducazione del Ginocchio

Cosa fa:	Ripristino del volume e della forza del quadricipite femorale
Per chi:	Chi ha sofferto un evento traumatico oppure una operazione chirurgica del ginocchio
Programma indicato:	AMIOTROFIA + RAFFORZAMENTO MUSCOLARE
Posizionamento degli elettrodi:	Immagine n° 15, 17, 18
Intensità di stimolazione:	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
Durata del ciclo:	8 settimane
Programma settimanale:	1-4 settimane: 6 sedute di AMIOTROFIA la settimana 5-8 settimane: 6 sedute di RAFFORZAMENTO MUSCOLARE la settimana
Suggerimenti:	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
Combinazione altre attività:	Attività in acqua, elastici, isocinetica, isotonica con R.O.M.
Mantenimento:	3 sedute settimanali di Forza