



# **Guida pratica**

## **Combinata Elettrostimolatore + cardiofitness (ciclocamera e tapis roulant)**

## 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 pedalo 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.

---



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

<b>Cosa fa:</b>	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l’effetto drenante e mobilizza l’adipe, rassoda i muscoli.
<b>Per chi:</b>	Sedentaria/o che presenta inestetismi dovuti all’eccesso di adipe localizzata nel giro vita e presenta flaccidità tissutale superficiale.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant Turner</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>TAPIS ROULANT + LIPOSTRESS, RASSODAMENTO</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 12, 13, 40
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	Frequenza cardiaca dimagrante, $220 - età = f.c.m. \times 0,6$
<b>Durata del ciclo:</b>	12 settimane per almeno 30 minuti.
<b>Programma settimanale:</b>	1-4 settimane: 5 sedute di <b>Lipostress + Tapis roulant (subito dopo)</b> la settimana 5-8 settimane: 6 sedute di <b>Rassodamento + Tapis roulant (subito dopo)</b> la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di <b>Lipostress + Tapis roulant (subito dopo)</b> la settimana
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Addominali a corpo libero. Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Rassodamento



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

<b>Cosa fa:</b>	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
<b>Per chi:</b>	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant Turner</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>TAPIS ROULANT + LIPOSTRESS, TONO</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 14, 31, 41 (Lipostress)
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	Frequenza cardiaca dimagrificante, $220 - \text{età} = \text{f.c.m.} \times 0,6$ per almeno 30 minuti.
<b>Durata del ciclo:</b>	12 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 6 sedute di <b>Lipostress + Tapis roulant (subito dopo)</b> la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di <b>Tono + Tapis roulant (subito dopo)</b> la settimana
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Corpo libero e stretching. Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Rassodamento

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

---

<b>Cosa fa:</b>	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
<b>Per chi:</b>	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant Turner</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS, TONO</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 14 e n° 26 (Lipostress)
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	Frequenza cardiaca dimagrigrante, $220 - \text{età} = \text{f.c.m.} \times 0,6$ , per almeno 30 minuti.
<b>Durata del ciclo:</b>	12 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-4 settimane: 5 sedute di <b>Lipostress</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana 5-8 settimane: 5 sedute di <b>Tono</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di <b>Lipostress</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Presso terapia, e attività fisica di corpo libero. Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a settimana con 3 sedute di Rassodamento

## Per Rassodare le GAMBE

---

<b>Cosa fa:</b>	Tonfica i muscoli e rassoda il distretto, con un effetto di modellamento del corpo
<b>Per chi:</b>	Sedentario che ha perso tono muscolare
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant Turner</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>TAPIS ROULANT + TONO, RASSODAMENTO e FITNESS</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 15, 16, 17, 18, 19, 20
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	mediamente sostenuta dai 7 km/h
<b>Durata del ciclo:</b>	8 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-4 settimane: 6 sedute di <b>Rassodamento</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana 5-6 settimane: 6 sedute di <b>Fitness</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana 7-8 settimane: 6 sedute di <b>Tono</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana
<b>Intensità di fitness:</b>	Frequenza cardiaca dimagrificante, $220 - \text{età} = \text{f.c.m.} \times 0,6$ per almeno 30 minuti.
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione altre attività:</b>	Attività aerobica, camminate in collina a passo costante. Ciclocamera
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Tono alternate a Rassodamento

## Cellulite\* INTERNO COSCE Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite( P.E.F.S.)

---

<b>Cosa fa:</b>	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
<b>Per chi:</b>	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant Turner</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS, RASSODAMENTO</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 16
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	Frequenza cardiaca dimagrante, $220 - età = f.c.m. \times 0,6$ per almeno 30 minuti.
<b>Durata del ciclo:</b>	12 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-4 settimane: 6 sedute di <b>Lipostress</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana 5-8 settimane: 6 sedute di <b>Rassodamento</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana 9-12 settimane: 6 sedute di <b>Lipostress</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Pressoterapia, ciclocamera, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Rassodamento

## Cellulite\* ESTERNO COSCE Coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite( P.E.F.S.)

---

<b>Cosa fa:</b>	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
<b>Per chi:</b>	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant Turner</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 27, n°28, n°29
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	Frequenza cardiaca dimagrante, $220 - età = f.c.m. \times 0,6$ per almeno 30 minuti.
<b>Durata del ciclo:</b>	8 settimane

# PERFEX®

<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 7 sedute di <b>Lipostress</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Pressoterapia, ciclocamera, tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress

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

---

<b>Cosa fa:</b>	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilizza l'adipe, rassoda i muscoli.
<b>Per chi:</b>	Sedentaria che presenta inestetismi dovuti alla Cellulite* e presenta flaccidità tissutale superficiale.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Ciclocamera Turner</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>Tapis roulant + LIPOSTRESS, CAPILLARIZZAZIONE</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 27, 28, 29, 30
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	Frequenza cardiaca dimagrante, $220 - \text{età} = \text{f.c.m.} \times 0,6$ per almeno 30 minuti.
<b>Durata del ciclo:</b>	12 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 3 sedute di <b>Lipostress</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana 9-12 settimana: 6 sedute di <b>Capillarizzazione</b> seguite da <b>Tapis roulant</b> la settimana
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Presso terapia, Tapis roulant, camminate sostenute di almeno 40 minuti. Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Capillarizzazione

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

---

<b>Cosa fa:</b>	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".
<b>Per chi:</b>	Chi ha attuato il programma di livello I°.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Ciclocamera</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS+ Ciclette, CAPILLARIZZAZIONE</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 27, 28, 29, 30
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Durata del ciclo:</b>	12 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 3-5 sedute di <b>Lipostress</b> la settimana, seguite da 30 minuti di <b>Ciclocamera</b> a frequenza cardiaca dimagrante

<b>Suggerimenti:</b>	9-12 settimana: 5 sedute di <b>Capillarizzazione</b> la settimana, seguite da 30 minuti di <b>Ciclocamera</b> a frequenza cardiaca dimagrante
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Incrementare i livelli progressivamente. Presso terapia. Tapis roulant. Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress alternate a Capillarizzazione

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

---

<b>Cosa fa:</b>	Ossigena i muscoli, aumentando il microcircolo locale, stimola l'effetto drenante e mobilita l'adipe, rassoda i muscoli. Grazie al movimento fisico successivo alla stimolazione, Vi è un aumento del metabolismo basale, liberando le tossine; infine "brucia i grassi in eccesso".
<b>Per chi:</b>	tutti coloro che hanno già attuato il programma 2 e con disponibilità almeno di due ore consecutive
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Ciclocamera</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS, CAPILLARIZZAZIONE + cardiofitness su tapis roulant (subito dopo)</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 27, 28, 29, 30
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	$220 - \text{età} = \text{Soglia personale} \times 0,65 = \text{frequenza cardiaca dimagrante}$
<b>Durata del ciclo:</b>	14 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 5 sedute di <b>Lipostress</b> la settimana seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca dimagrante. 9-16 settimana: 6 sedute di <b>Capillarizzazione</b> la settimana, seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min, a frequenza cardiaca dimagrante
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Pressoterapia, Ultrasuonoterapia (consulto del medico). Regime alimentare ipocalorico
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness alternate a Capillarizzazione+Cardiofitness

## Dimagrimento

### **Coadiuvante per la riduzione del peso corporeo (UN CASO)**

<b>Cosa fa:</b>	Coadiuvante l'attività di riduzione del peso corporeo in concerto con l'attività fisica e la dieta ipocalorica. Tonifica e rassoda i distretti muscolari.
<b>Per chi:</b>	Sig.ra Marina B. 40 anni, h 1,78 peso 73 kg.
<b>Obiettivo:</b>	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.
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS, RASSODAMENTO</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi e posizione del corpo:</b>	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Durata del ciclo:</b>	24 settimane, una settimana d'interruzione, più 12 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	<b>LIPOSTRESS:</b> 1 settimana: con 6 sedute settimanali per ciascuno dei 6 distretti da trattare. <b>Segue TONO:</b> 1 settimana, con 5 sedute settimanali, per ciascuno dei 6 distretti da trattare. Ritornare poi a <b>LIPOSTRESS</b>
<b>N.B:</b>	selezionato un'area, es pancia, questa va trattata per una intera settimana, con 6 allenamenti la settimana, riposo la domenica
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione altre attività:</b>	
<b>Attività fisica aerobica</b>	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. ( $220-40 \text{ età} = 180 * 0,65 = 117$ )
<b>Regime alimentare ipocalorico</b>	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 si 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 ed il pesce aumentano il metabolismo, prime 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.
<b>Mantenimento:</b>	Ripetere il ciclo sopra 12 settimane+1 riposo+12
<b>Avvertenze:</b>	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)

---

<b>Cosa fa:</b>	Riduce il peso corporeo grazie all'azione combinata di elettrostimolazione, attività fisica e dieta ipocalorica.
<b>Per chi:</b>	coloro che sono in soprappeso,
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS + cardiofitness su tapis roulant (subito dopo) , TONO</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	$220 - \text{età} = \text{Soglia personale} \times 0,65 = \text{frequenza cardiaca dimagrante}$
<b>Durata del ciclo:</b>	14 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 3 sedute di <b>Lipostress</b> la settimana seguite immediatamente da seduta su <b>Tapis roulant</b> per 30 min. 9-14 settimana: 3 sedute di <b>Capillarizzazione</b> la settimana, seguite immediatamente da seduta su <b>Tapis roulant</b> per 30 min.
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Pressoterapia.
<b>Regime alimentare ipocalorico</b>	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 si 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 ed il pesce aumentano il metabolismo, prime 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.
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness la settimana successiva 3 sedute di Capillarizzazione+Cardiofitness
<b>Avvertenze:</b>	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)

---

<b>Cosa fa:</b>	Riduce il peso corporeo grazie all'azione combinata di elettrostimolazione, attività fisica e dieta ipocalorica.
<b>Per chi:</b>	coloro che sono in soprappeso
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS cardiofitness su tapis roulant (subito dopo) , TONO+cardiofitness su tapis roulant (subito dopo)</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	$220 - \text{età} = \text{Soglia personale} \times 0,65 = \text{frequenza cardiaca dimagrante}$ .
<b>Durata del ciclo:</b>	14 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 4 sedute di <b>Lipostress</b> la settimana seguite immediatamente da seduta su <b>Tapis roulant</b> per 30 min 9-14 settimana: 4 sedute di <b>Capillarizzazione</b> la settimana, seguite immediatamente da seduta su <b>Tapis roulant</b> per 30 min.
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Pressoterapia.
<b>Regime alimentare ipocalorico</b>	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 ed il pesce aumentano il metabolismo, prime 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.
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness la settimana successiva 3 sedute di Capillarizzazione+Cardiofitness
<b>ATTENZIONE:</b>	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)

---

<b>Cosa fa:</b>	Riduce il peso corporeo grazie all'azione combinata di elettrostimolazione, attività fisica e dieta ipocalorica.
<b>Per chi:</b>	coloro che sono in soprappeso, perchè ha svolto il programma Argento oppure Oro.
<b>Attrezzature:</b>	<b>Stimolatore muscolare Perfex + Tapis roulant</b>
<b>Programma indicato:</b>	<b>LIPOSTRESS cardiofitness su tapis roulant (subito dopo) , TONO+cardiofitness su tapis roulant (subito dopo)</b>
<b>Posizionamento degli elettrodi:</b>	Immagine n° 13,14,15,16,28,30
<b>Intensità di stimolazione:</b>	La massima sopportabile inferiore alla soglia del dolore
<b>Intensità di fitness:</b>	frequenza cardiaca pari a $220 - età =$ Soglia personale $\times 0,65 =$ frequenza cardiaca dimagrante.
<b>Durata del ciclo:</b>	16 settimane
<b>Programma settimanale:</b>	1-8 settimane: 6 sedute di <b>Lipostress</b> la settimana seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min 9-16 settimana: 6 sedute di <b>Capillarizzazione</b> la settimana, seguite immediatamente da seduta su tapis roulant per 30 min
<b>Suggerimenti:</b>	Incrementare i livelli seguendo le sensazioni personali.
<b>Combinazione con altre attività:</b>	Pressoterapia.
<b>Regime alimentare ipocalorico</b>	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 si 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 ed il pesce aumentano il metabolismo, prime 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.
<b>Mantenimento:</b>	3 sedute settimanali di Lipostress+Cardiofitness la settimana successiva 3 sedute di Capillarizzazione+Cardiofitness
<b>Avvertenze:</b>	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.





