



Miha Bodytec: Revoluce má jméno EMS

Elektrická stimulace svalů (EMS) je ve fitness světě stále novým pojmem. Technologie, kterou využívali dosud zejména lékaři například formou lokální elektroléčby, se postupně přetvořila do podoby dnešního EMS tréninku. Jsem typickým zástupcem kritické skupiny potenciálních uživatelů, a proto jsem se technologii EMS dlouhou dobu bránil.

Nedávno jsem dostal možnost vyzkoušet několik typů tréninku pro EMS pomocí přístroje Miha Bodytec, a tak vznikl tento test. Podobně jako já smýšlí velká část fitness trhu. Řadí automaticky technologii EMS k různým vibračním plošinám a podobným výrobkům, které zazářily a povětšinou již pohasly. Zda budou majitelé a provozovatelé fitness a specializovaných studií umět využít hodnotu EMS se však teprve uvidí.

Proč jen jednou týdně?

Jsem člověk, který preferuje opačný způsob používání těla, než rází výrobce Miha Bodytec, tedy cvičit pomocí EMS maximálně 1-2x týdně. Naopak osobně preferuji zařadit pohyb do běžného fungování člověka každý den.

První otázka proto byla „proč?“ Pravdou je, že většina populace, zejména v ČR a na Slovensku, nikdy nenavštívila fitness

Foto: Daniel Petříčko



centrum. Jak ji tedy motivovat k tomu, aby se začala hýbat? Rozhodně je to možné cestou úspory času a efektivitou tréninku.

Pokud totiž člověk začne navštěvovat fitcentrum jen jednou týdně, valné výsledky mít zpravidla nebude. Pokud však navštíví trénink na EMS, efekt tréninku bude zpravidla cítit ještě 3-7 dní poté.

První dojem

Hlavní výhodou, která byla patrná hned v úvodu, je, že ke cvičení nic nepotřebujete. Dostanete k dispozici čerstvě vypraný oděv, tedy kalhoty a triko, na který se postupně oblékne vesta s elektrodami pro břicho, hrudník, bedra, široký zádový sval a mezilopatkové svalstvo. Ty pak doplní elektrody pro stehna, zadek a paže.

Další možnosti jsou volitelné, jako například elektrody pro chodidla, pokud klient potřebuje více zapojit svaly klenby. Po umístění všech elektrod a jejich zapojení trenér připojí klienta sériovým kabelem k přístroji. Jestli jsem si do té doby nepřišel jako v Matrixu, tady už tento pocit rozhodně převládal.

Trénovat, nebo zatínat

Jakmile se rozjel 20minutový

program, během kterého se střídají čtyři vteřiny elektrických impulsů a čtyři vteřiny pauzy, ztratil jsem přehled o tom, že trénink probíhá před „obecenstvem“, tedy návštěvníky 3D FITNESS kongresu, a soustředím se jen na to, co mi instruktor říká.

Občas, když zapomenu sledovat zelenou, oranžovou a červenou barvu na obrazovce přístroje společně s instrukcemi trenéra a nezatnu svalstvo, dostávám elektrický impuls do uvolněných svalů, což trochu bolí. Hned mě to však donutí lépe se soustředit a situace se již neopakuje.



Foto: Daniel Petříčko

Tento typ tréninku, který jsem vyzkoušel přímo u distributora, firmy Nové fitness, na stánku na kongresu, totiž vysílá impulsy o vyšší intenzitě, ale přerušované stejně dlouhou pauzou. Nejprve probíhá série základních pohybů, tedy spíše základní výdrže, a nácvik zapojení aktivace svalů celého těla.

Následně přicházejí ke slovu jednoduché cviky, jejichž varianty jsou široké od dřepů či cíleného zapojení břicha do „podsazení“ pánve, ohnutí, natažení paží či simulaci různých cviků na způsob stahování horní klady nebo tricepsového kick backu a dalších.

20 minut uteklo jako voda, nebyl čas se ani na chvíli nudit, občas to trochu bolelo a rozhodně cítím celé tělo, které však již do tohoto testu šlo mírně zmožené po týdnu pravidelného tréninku. Následovalo „odzbrojení“ a instrukce, abych dostatečně jedl a pil po zbytek dne.

Tady se na chvíli zastavím. Můj metabolismus je, i přes věk blížící se čtyřicítce, stále dost rychlý, za což jsem rád. Ale po tréninku na Miha Bodytec jsem měl pocit, že mohu vypít litry vody a sníst půlku

Foto: Daniel Petříčko





nějakého zvířete. Tedy čistě subjektivně, metabolismus se spustil do nevídaných obrátek.

Druhý trénink, který jsem absolvoval u distributora v jeho showroomu v Brně, byl již o poznání lepší. Tělo vědělo, do čeho jde, svalové dysbalance reagovaly mnohem vyváženěji a po tréninku jsem cítil více ty skupiny svalů, které mám ochablé.

Třetí trénink jsme s kolegou fotografem absolvovali ve studiu BodyBody, které se nachází na pražském Andělu. Tento trénink ukázal i jiné možnosti. Elektrická stimulace probíhá po celou dobu tréninku bez pauz, ale v mnohem nižší intenzitě. K tomu trenér s mým kolegou celou dobu cvičili v podstatě varianty funkční tréninku, tedy tréninku s vlastním tělem.

Nechyběly tak dřepy s výskokem, kliky, vzpory, výdrže či další dynamické cviky. Intenzita byla rozhodně dostačující, aby i trénovaný člověk jako kolega Dan cítil tělo, ještě dva dny po tréninku, jako by tvrdě trénoval ve fitku trénink na celé tělo o délce i víc než dvě hodiny.

Nastavení a klientský servis

Trénink v BodyBody ukázal, jak může trénink vypadat ve skutečnosti. Prvotní nastavení tréninku vychází z pohovoru s klientem, který je obdobný jako ve fitness centru, ale jde více do hloubky

jednotlivých kontraindikací, či zdravotních problémů. To proto, že EMS není vhodné pro každého. Na druhou stranu se dá natolik přizpůsobit, že může vyhovovat většině populace.

Po pohovoru klient obdrží svoji velikost oděvu na cvičení a po převlečení je nejprve základně přeměřen a následně jsou na něj instalovány elektrody. Trenér si poznamená velikosti oblečení i elektrod, aby vše příště již probíhalo mnohem rychleji. Úspora času je totiž to, s čím hlavně trénink EMS pracuje. Klientovi je zajištěn pitný režim (vody nebo iontový nápoj) a po tréninku mu trenér může přidat relaxační režim. Ten již probíhá v leže na zádech a do klienta je pouštěna elektrická stimulace o velmi nízké intenzitě.

Kolega tento závěr zhodnotil jako velmi příjemnou část tréninku, kdy klienta „šimrá“ celé tělo. Po tréninku obdrží klient ručník, k dispozici jsou veškeré kosmetické prostředky a po cvičení proteinový nápoj. Nejen pro člověka, který nemá zkušenost s fitness, to je, jako by se ocitl v jiném světě, kde je o něj perfektně postaráno.

Souhrnem

Přístroje EMS Miha Bodytec, které jsme testovali, rozhodně své místo na trhu mají. Velký potenciál vidím u klientů, kteří nikdy fitness centrum nenavštívili, ale také jako doplněk ke stávajícímu tréninku



sportovců od rekreačních až po závodní. Svalové dysbalance, které si vytváříme v průběhu běžných pohybových stereotypů, je mnohdy těžké si uvědomit, natož je pomocí centrální nervové soustavy cíleně vyrovnávat. I proto nadále vidím velký potenciál v rehabilitaci a ve specifických druhích tréninku.

Přístroj má pro obsluhu snadné ovládní, je nastavený tak, aby nemohlo dojít omylem k nadměrnému přidání elektrické stimulace. Navíc je možné jej pořídit v přenosné nebo pevné verzi, tedy může sloužit jak trenérům a terapeutům na cestách, tak samotným studiím či fitcentrům. <<

Karel Jarušek

HODNOCENÍ

👎 Z mého pohledu stále neexistují dlouhodobé studie negativních důsledků na tělo, pokud bude tento druh tréninku probíhat pravidelně. Nicméně ty neexistují ani například u dlouhodobého požívání proteinových doplňků.

👎 Spousta provozovatelů a klientů může odrazovat vyšší cena za trénink, která je však vyvážená servisem osobního trenéra v průběhu celého tréninku. Pokud si studio pořídí dva přístroje, může trénink probíhat levnější formou pro všechny účastníky.

👎 Tak jako ve všech oblastech našeho odvětví, ani zde se nelze odtrhnout od nutnosti kvalitně vyškolit obsluhu. Pokud obsluha nedokáže odhadnout míru intenzity tréninku, klienta může odradit, protože trénink se následně stane nepříjemným a klient se již nikdy nevrátí.

👍 Trénink může být zcela jiný, než je běžné ve fitcentru, a přesto vysoce intenzivní.

👍 Možnost vybrat z pevné či přenosné varianty přístroje.

👍 Poměr cena/výkon, potenciální návratnost.

👍 Možnost zakoupit pouze přístroj Miha Bodytec, nebo se stát součástí celého obchodního konceptu, např. formou franšizy u BodyBody.

👍 Tzv. WOW efekt. Pro každého, kdo si přístroj vyzkouší, je zapojení těla natolik intenzivní a s převládajícím pocitem ještě několik dní poté, že tento efekt není možné prakticky docílit žádným jiným běžným typem tréninku.