

Electrostimulation : votre séance en images

Pour la majorité d'entre nous, l'électrostimulation semble un peu compliquée à mettre en œuvre, surtout lorsque l'on vient de déballer son appareil tout neuf. Pourtant, rien n'est plus agréable que d'optimiser votre récupération, tranquillement installé sur votre canapé.

L'efficacité de l'entraînement réside dans l'enchaînement de séances. Or, si l'on ne récupère pas suffisamment, les moments « clé » d'un programme doivent être espacés et, fatalement, on progresse moins vite. Si l'électrostimulation peut contribuer à plusieurs aspects de votre forme, dont notamment le renforcement musculaire, c'est l'optimisation de la récupération qui est la plus facile à mettre en œuvre et probablement le type de séance qui procure les sensations les plus agréables. Nous vous recommandons donc de réaliser une séance de ce type le plus tôt possible après chaque entraînement difficile de type fractionné ou chaque compétition ; vous aurez tout à gagner. Les parties les plus sollicitées par la course sont les mollets et la face antérieure des cuisses. Vous devez toujours procéder de bas en haut, donc les mollets en premier, puis les cuisses.

« L'électrostimulation peut contribuer à votre forme, votre renforcement musculaire et surtout à optimiser votre récupération »

Les mollets

Les intensités sur les mollets doivent être relativement confortables afin de ne pas provoquer de contractures musculaires. En pratique, vous constaterez rapidement qu'elles ne sont aucunement comparables à celles qu'il est possible d'exercer sur les quadriceps. Vous devez régler l'intensité de votre appareil en fonction de votre ressenti personnel, sans aucune douleur mais avec une sollicitation suffisante (picotement) vous donnant l'impression d'une action efficace. Le Mi-Sensor est très utile : ce capteur miniaturisé que l'on voit sur une des électrodes sonde

le muscle choisi et ajuste automatiquement les paramètres du stimulateur à l'excitabilité de cette zone du corps, selon votre propre physiologie. Il s'agit d'une véritable mesure personnalisée établie à chacune de vos séances.



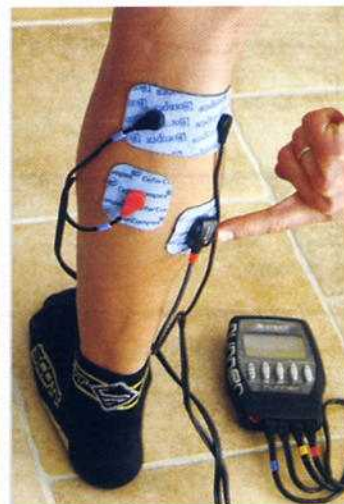
Placez les électrodes rectangulaires horizontalement 2cm au-dessous du pli du genou.



La première électrode carrée est positionnée 1,5cm au-dessous de la rectangulaire, côté externe.



Placez les électrodes sur l'autre jambe, exactement aux mêmes endroits.



La 3^e électrode doit trouver sa place côté interne du mollet, son sommet se trouvant à mi-hauteur de l'électrode voisine.

Les contre-indications de l'électrothérapie

Les personnes portant un pacemaker
Les personnes cardiaques
Les femmes enceintes
Les femmes portant un stérilet à base de cuivre

C'est cette électrode qui doit accueillir le Mi-Sensor sur l'un des deux mollets au choix. Le Mi-Sensor est une fiche positive (rouge). Notez que les fiches rouges doivent être branchées aux petites électrodes carrées.



Installez-vous allongé sur le ventre, l'appareil à portée de main de manière à pouvoir augmenter les intensités au fil de votre séance. Sélectionnez la séance « récupération active » dans le programme « récupération » et commencez le « travail » de récupération au niveau des mollets.

Les cuisses

Pour une récupération plus efficace au niveau des cuisses, les intensités doivent être suffisamment élevées afin de décongestionner des muscles volumineux.



Placez la première électrode sur votre vaste interne gauche. Faites de même sur la cuisse droite en veillant à ce que les deux électrodes se trouvent au même niveau.



Disposez l'électrode rectangulaire sur le haut de votre cuisse en veillant à la positionner exactement au milieu. Faites de même sur la cuisse droite en contrôlant qu'elle soit précisément à la même hauteur.



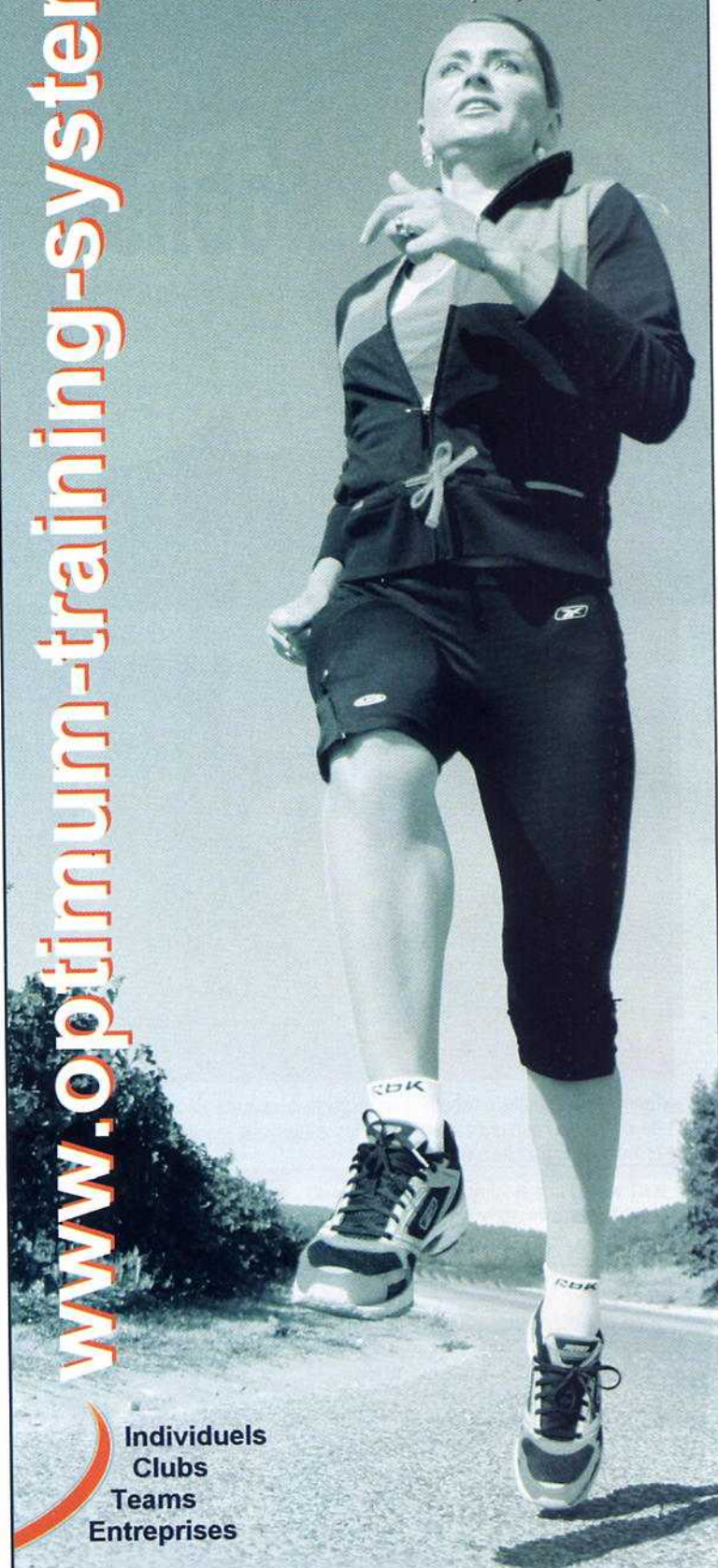
Collez la 3^e électrode à mi-chemin entre les deux autres, côté externe du quadriceps.



Faites de même sur la cuisse droite, toujours en prenant soin de respecter une exacte symétrie sur les deux jambes.

www.optimum-training-system.fr

- Bénéficiez d'un suivi personnalisé
- Optimisez votre pratique sportive
- Faites progresser vos records
- Recevez des plans d'entraînement conçus spécialement pour vous en fonction de vos propres aptitudes

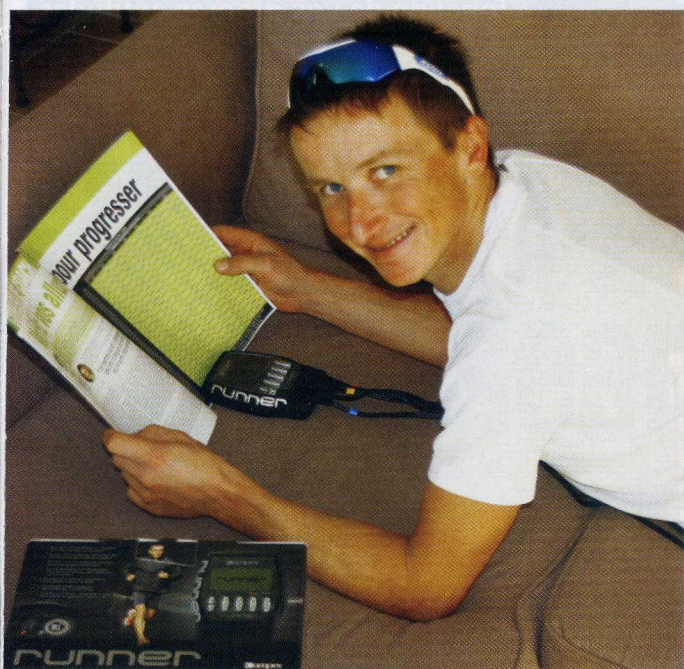


Individuels
Clubs
Teams
Entreprises

OPTIMUM
Training system



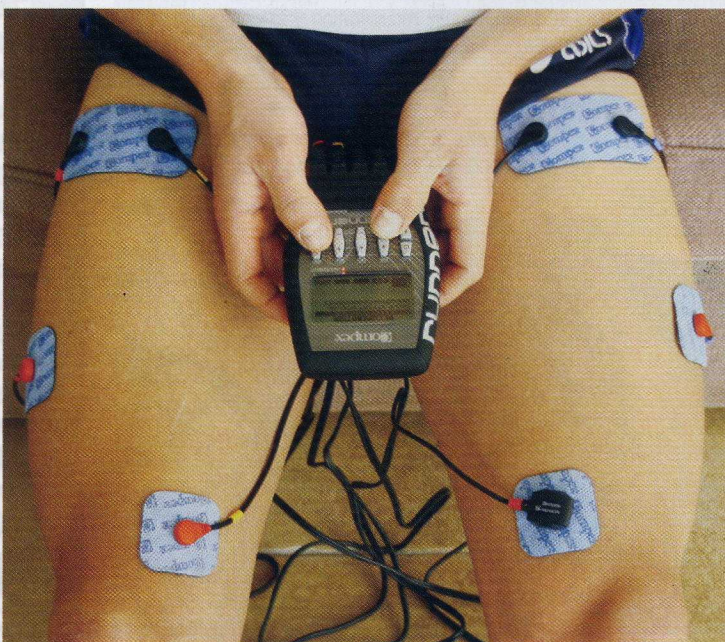
RECUPERATION



Fixez le capteur Mi-Sensor à l'électrode située sur le vaste interne, comme indiqué par les pointillels noirs du manuel technique. Les fiches positives (de couleur rouge) doivent prendre place sur les petites électrodes. C'est un repère facile à contrôler



Branchez les câbles à l'appareil en respectant les correspondances de couleurs. Poursuivez en clipsant les câbles aux électrodes en procédant de gauche à droite.



Prenez votre appareil en main, sélectionnez la séance « récupération active » dans le programme récupération.

Pierre Miklic, en bref

Pierre a 37 ans et il vit à Cadolive (13). Il est coach sportif de marathoniens et cyclistes. En marge du sport, il partage la passion du voyage avec sa compagne, notamment vers l'Australie et l'île de la Réunion. En 1996, immobilisé suite à un grave accident, il découvre l'électrothérapie à une époque où elle n'est pratiquée quasi exclusivement qu'en milieu médical. S'apercevant des bienfaits sur l'entretien de sa propre forme, il décide de se spécialiser sur son usage. Sa particularité est d'associer l'électrothérapie à l'entraînement pour optimiser la performance.

Pour en savoir plus : www.pierremiklic.com



Installez-vous confortablement, jambes détendues et légèrement surélevées pour faciliter le retour veineux.



CONSEIL DE COACH

Prévention des blessures de la cheville et du tendon d'Achille



Jean-François Goerguen, 48 ans

« Depuis que je suis passé à 4 ou 5 séances de course par semaine au lieu de 3, je suis fragile des chevilles : sans aller jusqu'à la tendinite, je souffre régulièrement de douleurs aux tendons d'Achille et, dès que je m'aventure sur un trail, je me tords une cheville ; ce qui m'oblige à courir avec prudence car je crains de me faire une vraie entorse. J'ai entendu dire que l'électrostimulation pourrait m'aider mais je ne sais pas comment faire. Pourriez-vous m'expliquer ? »

Pierre Miklic

Dans votre cas, il est intéressant d'effectuer des séances « prévention entorse cheville ». Se sont des secousses musculaires avec de très faibles fréquences (1Hz), qui permettent de lever des phénomènes de contractures et de diminuer la tension musculaire de repos. On parle d'effets de tonolyse. En somme : vous évitez la blessure ! N'oublions pas non plus, qu'à la base, l'électrostimulation était utilisée pour soulager les douleurs : vous pouvez donc réaliser ce type de séance dès que vous ressentez la moindre faiblesse au niveau de vos chevilles.



Prévenir les entorses

Cette séance améliorera votre proprioception de la cheville en augmentant la vitesse de contraction des muscles péroniers latéraux.



Positionnez deux grandes électrodes de part et d'autre de la malléole, de manière qu'elles forment un angle droit.

Un seul câble par cheville est nécessaire. Branchez uniquement une fiche par électrode : la plus haute sur la verticale (fiche rouge), la plus en arrière sur l'horizontale (fiche noire). Le Mi-sensor sera utile et se place en haut de l'électrode verticale, à la place d'une électrode rouge, indifféremment pied gauche ou pied droit.



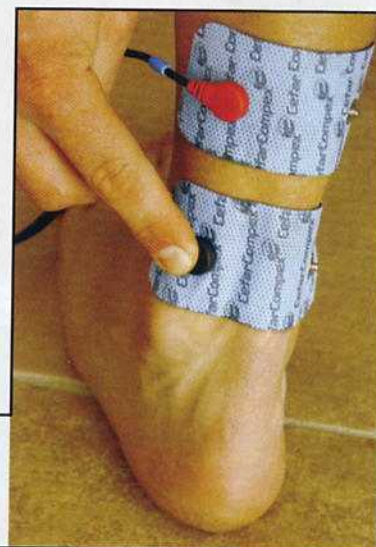
Installez-vous jambes à l'horizontale et appareil entre les mains : sélectionnez la séance « prévention entorse cheville » et débutez votre traitement.

Renforcement et soin du tendon d'Achille

Le tendon d'Achille est le tendon le plus sollicité aussi bien par la marche de tous les jours que par les séances de running. Il convient d'en prendre soin.



Deux électrodes rectangulaires sont placées l'une au dessus de l'autre perpendiculairement à l'axe du tendon d'Achille, espacées de 1,5cm.



Un seul câble et nécessaire pour chaque tendon. Branchez uniquement le côté externe des électrodes, fiche rouge en haut. Le Mi-sensor ne trouve pas d'utilité pour cette séance.