

**CĂTRE,
Redacția ziarului BIHOREANUL**

**În atenția : d-lui director Mircea CHIRILĂ
d-lui redactor șef Florin CIUCAȘ**

D-nei/ d-șoarei Adriana TOTOREAN

În urma articolului apărut în ziarul BIHOREANUL în data de 10.12.2022, cu titlul “Slăbești și.... riști”, conf. art 30 și 31 din Constituția României, privind dreptul la libera exprimare și dreptul la informație, coroborate cu art. 10 din Convenția Europeană a Drepturilor Omului, privind libertatea de exprimare, ne vedem nevoiți să venim cu argumente solide pentru a demonta și demonstra că cele afirmate de dv. sunt informații gresite și total eronate.

Aceste informații aduc un prejudiciu de imagine atât activității desfășurate de noi cât și afacerii în sine, pentru că toate studiourile de EMS din Oradea au antrenori instruiți, calificați și certificați pe cheltuiala noastră, a studiourilor EMS, lucru care se poate proba, de altfel.

Asadar, în cele ce urmează, vă prezentăm punct cu punct afirmațiile și informațiile eronate și vă aducem argumente științifice menite să clarifice și să înlăture orice urmă de confuzie cu privire la siguranța antrenamentelor EMS.

1. “ Pînă nu demult, dedicate tratamentelor medicale, echipamentele de electrostimulare, au devenit o modă, în ultimii ani , pentru cei care vor să slăbească rapid și fără sudoare”.

Aceste afirmații nu au o noțiune exactă de timp, lucru ce poate lăsa loc de interpretări subiective. “ Pînă nu de mult”, în opinia noastră, poate fi pînă acum un an, pînă acum o lună, depinde de persoana care face această afirmație. Un exemplu concret poate fi Body Street, unul dintre cei mai mari francizori în domeniul stimulării electromusculare, cu aproximativ 300 (treisute) de studiouri de fitness în țări precum Germania, Marea Britanie, Statele Unite ale Americii, Elveția, etc., care și-a început activitatea în anul 2007. În acest caz” pînă nu demult” e similar cu 14 ani de activitate.

Toată această subiectivitate poate să impregneze ideea unui proiect experimental care abia a apărut pe piață, ceea ce nu este adevărat.

2. EMS se adresează celor care doresc “să slăbească rapid și fără sudoare”

Această tehnică este căutată în principal, pentru că implică 90% din musculatura corpului, de persoane care nu au timpul necesar să se supună unui antrenament convențional, la sală, de aproximativ o oră, pentru atingerea obiectivului și anume creșterea masei musculare, slăbire, tonifiere, recuperare sau chiar creșterea, unor parametri ai mișcării , în cazul atleților de performanță. Asadar, nu este vorba doar despre o slăbire miraculoasă. Slăbirea apare rapid în unele cazuri, în funcție de gradul de implicare în protocolul fiecărui studio în parte. Lipoliza sau pierderea din țesutul adipos, apare ca un efect compus în urma îmbunătățirii stilului de viață, iar tehnica EMS vine ca un imbold în viața oamenilor care vor să facă ceva în privința condiției lor fizice, este piesa care stă la baza construcției obiectivelor.

Pe lângă eficiența maximă într-un timp scurt, acest tip de antrenament mai are și alte beneficii asupra organismului. Unul din ele ar fi îmbunătățirea circulației generale sau accelerarea metabolismului energetic, fapt care determină corpul să-și mențină diferitele constante ale mediului interior prin HOMEOSTAZĂ, proces care determină corpul să transpire pentru a răci musculatura care s-a încălzit în urma efortului.

Costumele de electrostimulare prezintă, însă, și riscuri, motiv pentru care în Statele Unite ale Americii sau Israel, se pot utiliza exclusiv ca dispozitive medicale, doar în prezența unui doctor, iar în Germania pot fi purtate numai de către persoane cărora li s-a făcut o evaluare a stării de sănătate și numai în prezența unor instructori anume pregătiți.

În momentul de față, există 195 de state recunoscute de către ONU, dar din acestea au fost date doar exemple în care, pentru folosirea aparatului EMS, este nevoie de aprobarea FDA (Food and Drug Authority). Această aprobare, în nici un caz, nu-l face aparat medical. În aceste țări, pentru a deține un studio de fitness cu aparate EMS, nu se cere o licență (certificate de înregistrare) de la vreă clinică medicală. Totodată, nu se cere, nici în Germania, nici în Israel ca aceste studiouri EMS să aibă un doctor în incinta lor. Antrenamentele pot fi susținute și monitorizate de către antrenorii instruiți și calificați să folosească în mod corespunzător aparatura.

3. “ Practic, energia electrică fentează mușchiul, care nu este antrenat și crescut natural, ci pompat cu curent ”

Afirmatie falsă. Posibila explicație prin care ar putea apărea o astfel de confuzie provine din vremurile în care au debutat pe piață centurile modulare EMS, sau combinate multifuncționale de electrostimulare care nu implicau altceva decât repaus, masaj stând întins pe un pat.

Pentru a înțelege mai bine cum funcționează această tehnică, e suficient să ne raportăm la felul în care se desfășoară un antrenament obișnuit, diferența apărând la calitatea contractiei musculare care devine completă și mai puternică în cazul folosirii costumului EMS. În timpul sesiunii de EMS, impulsul electric pleacă de la consola principală către mușchi, aceștia, la rândul lor, transmit informația spre creier, urmând ca ulterior, acesta să dea comanda de contractie mușchiului. Aparatul NU face mișcarea în locul nostru, mușchii sunt pompați doar cu sânge, impulsul electric intensifică contracția pe care mușchii o fac în timpul antrenamentului.

4. “ De câțiva ani, au apărut și în Oradea săli de sport care au costume EMS și le promit clienților ca vor slăbi rapid, chiar între 1 și 5 kg pe săptămână! Antrenamentul electric e laudat și din alte motive: fără să folosească greutăți, ca la fitness, sportivul nu-și forțează articulațiile și scapă de durerile de spate provocate, de pildă, de sedentarism ”

Din nou se face referire la primul argument legat de procesul EMS, ca fiind ceva experimental (“ de câțiva ani ”).

Slăbirea între 1 și 5 kg pe săptămână este posibilă (avem clienți care pot susține acest lucru), dar nu este promovată la nici unul dintre studiourile din Oradea, deoarece procesul de slăbire nu se poate livra ca un standard, egal pentru fiecare persoană. Numeroasele studii relevă faptul că aparatul EMS este eficient prin accelerarea metabolismului, creșterea masei musculare, scăderea grăsimii corporale, însă, când vine vorba despre slăbit, exact ca și în cazul antrenamentelor clasice, 60-70 % contează alimentația. Media normală și sănătoasă a procesului de pierdere în greutate prin sedintele EMS, este de 1 kg / săptămână

5. “ Totuși, antrenamentele EMS au și riscuri, despre care, în România nu se discută, dar un orădean le-a experimentat. “ Am vrut să slăbesc vreo 6 kg și am mers la o astfel de sală. Nu m-am documentat înainte, deși trebuia să o fac, povestește bărbatul pentru BIHOREANUL”...”Dacă mai mergeam la antrenament, poate muream ”

Fiecare persoană care pașește într-un studio EMS, trebuie să țină cont de protocolul de informare. Înainte de sesiunea de probă, pacientul primește în format digital sau analog, contractual care conține lista de contraindicații pentru tehnica EMS. În cazul de mai sus, este posibil că persoana respectivă nu era conștientă de propria stare de sănătate, antrenorii nu aveau cum să anticipeze faptul că prezintă tahicardie (o frecvență cardiacă de peste 100 bătăi/ minut) . În mod normal, tahicardia este perfect normală în timpul antrenamentului, deoarece este reacția organismului de a se adapta la efort și poate prezenta complicații dacă devine tahicardie ventriculară, paroxistică sau supraventriculară. În acest caz, pacientul este obligat să comunice antrenorului condiția

in care se afla. Studiourile EMS nu-si pot asuma responsabilitatea în cazul în care persoanele nu declară că au probleme de sănătate care le pot pune în pericol viața.

6. “ Stimularea electrică poate crește nivelul creatinkinazei, o enzimă aflată în miocard și care mai crește doar în cazul unui infarct miocardic ori la ischemie, adică întreruperea circulației sanguine într-un țesut sau organ.”

În momentul în care practicăm orice sport, nivelul de CK crește datorită contractiei musculare! Nu se întâmplă doar la antrenamentele EMS. Efortul fizic, fiind foarte intens într-un timp foarte scurt, EMS crează mai mult CK și mioglobina pe care organismul le elimină prin intermediul rinichilor. De aceea, este foarte important să se consume cât mai multe lichide atât înainte cât și după antrenament, iar gradul de dificultate al antrenamentului, dar și intensitatea stimulului electric, este necesar să fie crescute treptat, de la un antrenament la altul. Cercetătorii nu au găsit anomalii ale electrolitilor sau ale rinichilor și ale parametrilor urinari după antrenamente EMS. Tot aceștia, ne mai arată că nivelul de CK scade de la un antrenament la altul, odată cu obișnuința organismului cu intensitatea efortului.

De exemplu, Wolfgang Kemmler, un om de știință de la Universitatea Erlangen – Nurnberg, probabil, autoritatea mondială supremă în ceea ce privește beneficiile și pericolele antrenamentului EMS, a declarat următoarele: “ Acest risc al Rabdmiolizei face ravagii în mod regulat în mass-media și, din păcate, neliniștește orice persoană care ar dori să practice un antrenament EMS. Este adevărat că, datorită solicitării multiple a grupelor musculare cu intensitatea impulsului supramaximal (în exces), EMS ar putea genera rabdmioliza severă. Cu toate acestea, cercetările noastre ulterioare, au descoperit că problema rabdmiolizei induse de EMS se bazează, în mare parte, pe o aplicare necorespunzătoare de intensitate a impulsurilor în timpul primei sesiuni. Cu toate acestea, protocolul de antrenament EMS, aplicat corespunzător, nu a dus la epuizarea maximală care să determine degradarea mușchiului, nici după perioada de condiționare”

Cu alte cuvinte, dacă se respectă protocolul de antrenament, nu există acest risc, întrucât corpul tău se va obișnui rapid cu stimulul electric.

Prin urmare, vă solicităm în mod impertentiv să publicați în ziarul BIHOREANUL aceste argumente ale noastre, cu titlul de “drept la replică”, pentru ca cititorii dvs și nu numai, să fie corect informați cu privire la acest tip de antrenamente.

Menționăm că deținem și, la nevoie, vă punem la dispoziție, documentația necesară pe care se bazează dreptul nostru la replică, respectiv, lucrări de doctorat, de masterat, studii clinice, studii medicale, etc. Totodată, vă solicităm ca la rândul dvs., să prezentați sursa/ sursele din care v-ați documentat pentru a realiza acel articol.

În situația în care nu veți lua în considerare solicitările noastre și nu veți publica acest drept la replică, ne rezervăm dreptul de a apela la organele și instituțiile competente pentru soluționarea acestui caz.

ORADEA,
19.12.2022

BODY TIME

NEODINAMYX

EDYSPEEDFITNES

BI KINETICS

BODYFIT EMS

Prin Consilier Juridic Dorin DEMIAN

