

Važnost mišića zadnjice i Wonder® terapija za jačanje mišića.

Dr Jikania Valdivia Calero MD

Specijalista medicine prvog stepena opšte kompleksne medicine.

I. Pozadina.

Mišić je organ koji se sastoji uglavnom od mišića tkiva, kao i vezivnog tkiva formiranog od kontraktilne vretenaste ćelije koje se skraćuju i produžavaju kao odgovor na nervni stimulus.

Mišići imaju svojstvo kontrakcije, procesa u koji su uključeni mišićni proteini, kalcijum i adenozin; tokom ovog procesa jedan od mehanizama za termogenezu tela se proizvodi.

Mišići, zahvaljujući svojim funkcijama, imaju izuzetnu vaskularizaciju i inervaciju. Čelije su izdužene u mišićna tkiva pa se nazivaju mišićna vlakna. Ovakav oblik je prilagođen funkciji koju obavljaju, dakle postizanje veće efikasnosti u njihovim kontrakcijama.

Mišići imaju funkcionalna svojstva koja podržavaju anatomsku strukturu našeg tela:

- **Ekscitabilnost:** Ovo je svojstvo postizanja uzbuđenja kao odgovor na određene stimulse. Razdražljivost može biti direktna kada stimulus dolazi na mišiću, a indirektno kada stimulus dolazi iz nerva.
- **Izduženje:** Ovo je sposobnost mišića da se istegne kada su pod intenzivnom tenzijom.
- **Elastičnost:** Ovo je sposobnost vraćanja originala obliku kada dejstvo sile koja je izazvala njen deformacija prestaje.
- **Kompresibilnost:** Ovo je osnovni mišićno svojstvo koje se proizvodi kao rezultat uzbuđenja.

II. Važnost područja gluteusa.

Gluteus je poznat još od antike. On se pojavio kada je čovek ustao na zadnje noge i počeo da hoda po njima, u tom trenutku mišići gluteusa su počeli značajno da se razvijaju. Ruke su postale slobodne, a veza mozga sa kičmom se promenila, što je omogućilo značajan razvoj mozga.

Međutim, termin gluteus ili misic zadnjice se koristi kao eufemizam u stvarnosti se odnosi na skup mišića koji se nalazi u donjem delu kičme, koja se sastoji od velikog mišića zadnjice, prosečnog mišića zadnjice i malog zadnjičnog mišića.

Anatomski, zadnjica je naslaga masti naneta na mišiće zadnjice (veliki mišić zadnjice, prosečni

zadnjični mišić i mali zadnjični mišić). Zadnjice su odvojen takozvanom interdentalnom fisurom, u kojoj se nalazi anus. Kada sedate podrška dolazi od išijasa tuberkula koji pripada zadnjem donjem delu kosti kuka, koja je zauzvrat prekrivena seroznom burzom, koja štiti od trenja u mišićima. Volumen zadnjice ne utiče na sposobnost sedenja. Mišići zadnjice igraju važnu ulogu u kretanju karlice, pošto su pričvršćene za nju, a takođe igraju ulogu u seksualnoj želji.

Područje zadnjice je posterolateralno i leži između ilijačne kosti grebena i kožnog nabora koji definiše donju granicu zadnjice. Pored pomeranja kuka duž fiksne karlice, ovi mišići takođe kontrolišu kretanje karlice u odnosu na udove koji drže telesnu masu.

III. Prednosti Wondera tretmana sa specifičnim jačanjem mišića zadnjice.

Za lako i spretno kretanje je neophodno prisustvo jake zadnjice.

Bolje držanje

Gusti i skraćeni fleksori kuka, slab i istegnuto kuk, ekstenzori i zadnjica koji nisu pravilno aktivirani doprinose najčešćim povezivanjima sa posturalnim devijacijama kičme.

Smanjenje bola i prevencija povreda

Snažne zadnjice podržavaju donji deo leđa.

Kadasu misici zadnjice slabi i ne mogu da garantuju ekstenziju kuka mišića koji nisu dizajnirani da to urade ce to učiniti. Vremenom ovo izaziva bol u lumbalnoj kičmi, kukovima i kolenima.

Poboljšanje fizičkih performansi

Veliki mišići zadnjice mogu stvoriti ogromne količine energije. Ova sila se izražava brzinom ubrzanjem, vertikalnim rastojanjem i sportskom otpornošću. Ovo je ključ za poboljšanje sposobnosti trčanja, skakanja i bržeg, jaceg i dužeg okretanja pedala.

Povećana gustina kostiju

Gustina kostiju dostiže vrhunac 5-10 godina nakon zrelosti skeleta. Stara a oštećena kost od 30te godinenpa nadalje se reapsorbuje brže od nove, što povećava rizik od osteoporoze.

Gubitak masti.

Mišići su metabolički aktivni, a zadnjica i tetive kolena su dve najveće mišićne grupe u telu i njihov potencijalni doprinos gubitku masti je presudan.

Mišići zadnjice su fundamentalni kao akceleratori u fazi kretanja i ubrzanja i kao kočnica pri zaustavljanju. Aktivacija i jačanje misica zadnjice poboljšava držanje tela zbog povećane stabilnosti kičme. Ovi mišići su naviknuti da budu u uspravnom stanju. Dakle, rad zadnjice doprinosi većoj eleganciji i zdravlju zbog pravilnog držanje tela.

IV. Upotreba kombinovane tonik terapije za mišiće: elektromagnetizam i električna stimulacija.

Postoji mnogo tretmana za zadnjicu ali vežbe I teretana zahtevaju vreme. Tretmani koriste opremu koja je veoma efikasna i ne zahteva dugotrajnu upotrebu. Električna stimulacija i elektromagnetizam daju odlične rezultate.

ELEKTRIČNA STIMULACIJA

Kada se električna stimulacija primenjuje kontaktom elektrode, pobuđuje se nervna sarkolema koja inervira skletne mišiće. Električna stimulacija izaziva smanjenje u normalno inerviranog zdravog mišića usled ekscitacije motornog nerva umesto direktne stimulacije mišića, pošto se nervna vlakna mogu pobuditi kratkim nadražajima, dok direktan odgovor mišića postiže se dužim stimulusima. Električna stimulacija izaziva povećanje mišića ishrana, povećanje mišićne snage, izdržljivosti, povećava udeo mišićnih vlakana u zavisnosti odučestalost stimulacije i poboljšava venski povratak. Vidljiv ili opipljiv efekat električne stimulacije je kontrakcije mišića. Inervirani mišić se kontrahuje odgovor na električni stimulus. Ovaj odgovor sledi zakon „sve ili ništa“, odnosno kada se intenzitet I trajanje stimulusa je adekvatno, kontraktilno dejstvo javlja. Ponavljanje stimulusa zahteva vreme oporavka mišićnog vlakna tako da je kompatibilan sa svojim fiziologije.

ELEKTROMAGNETNA STIMULACIJA.

Elektromagnetna emisija izaziva trofičku stimulaciju kostiju i kolagen. Ovo je efekat povezan sa lokalnim proizvodnju struja veoma niskog intenziteta kroz mehanizam piezoelektričnosti. Ima antiinflamatorni efekat, anestetizira I imunološki efekat, regeneriše tkiva, stimuliše proizvodnju kolagena, što je veoma važno i za procese zarastanja i za sprečavanje starenja kože i ima opšti efekat opuštanja mišića i sedacije.

III. Zaključci.

Obe metode lečenja, zasnovane na elektromagnetnim I električnog zračenja, imaju priznatu efikasnost i imaju veliko iskustvo u uspešnoj primeni u raznim medicinske oblasti.

Međutim, kombinacija obe metode zasnovane na tzv. nazvana HIEMS tehnologija (elektromagnetna tehnologija visokog intenziteta stimulacija) je inovativan i zanimljiv način povećanja brzinu rezultata i, prema studijama koje trenutno postoje sprovedene, takođe stepen njihove efikasnosti. Sa fiziološke tačke gledišta, možete se poboljšati I intenzivnije kontrakcije mišića, a po potrebi i dublje nivo. Sesije kombinovane terapije se preporučuju jednom do dva puta nedeljno, u trajanju od 25 minuta. Ove lokalizovane i kontrolisane kontrakcije se izvode u dve faze: prvo, elektromagnetno zračenje izaziva „vibraciju“ mišićnih vlakana, njihovo odvajanje i spremnost za uzbuđenje. Nakon toga dolazi do emisije električnih impulsa visokog intenziteta smanjen sa 800 na 1200 puta u minuti. Medicinski postupak kombinovanih elektromagnetnih I električno zračenje je apsolutno bezopasno i bezbolno. To jeste ne zahteva vreme oporavka, što je korisno i lako za korišćenje alat iz oblasti estetske medicine, fizioterapije, funkcionalni oporavak i fizikalna medicina. Ovaj postupak je takođe veoma koristan u bodibildingu kao pečenje lokalizovanih masti. Uvek je potrebno obratiti pažnju na kontraindikacije i nivoi intenziteta u zavisnosti od individualna fizička stanja svakog pacijenta.

Bibliografske reference.

1. Osnovi anatomije i fiziologije. Konsultovan 10. aprila 2018.
2. Struktura i funkcija skeletnih mišića. Pasivna mehanička svojstva i kontraktilnost. Arhivirano 1. jula 2007. na Vaiback-u Mašina. Univerzitet Kolima.
3. M.Prives, N. Lisenkov, V. Bukovkov. Ljudska anatomija prevedena na španski. 1984.
4. Galijana Mingot T.: Magnetno polje. Magnetizam. U: Small Larousse of Science and Technologi, C.Havana:Sci,Tech,1988.p. 201.
5. Martin Cordero JE, Garcia Delgado JA. Biološki efekti, u svojim: Uvod u magnetoterapiju, ur.: Uredništvo CIMEK; 2002.
6. Bazalna HL magnetoterapija. Self Help Book, s.l:s.e, 1993. 7. Medica Division - italijanska elektronika sauna: „magnetoterapija. Magnetski program.1994
8. Terapeutska sredstva / Horhe Enrike Martin Kordero i Kols. Havana: ECIMED, 2008.490 str.:il., tab
9. Platzer V. Atlas kliničke korelacione anatomije. Vol. 1. 9a ed. Madrid: Panamerička medicina; 2008. 10.Kapandži AI. Fiziologija zglobova. Vol. 2. 6a ed. Madrid: Panamerička medicina; 2010.
11. Schunke M, Schulte E, Schumacher U, Voll M, Vesker K. Prometej: anatomski atlas i tekst. Vol. 1. 2a ed. Madrid: Panamerička medicina; 2011.

Ovaj članak je napisala: dr Išanija Valdivija Kalero. ©Madrid 2019_ Originalni informativni naučni članak. Važnost mišića zadnjice i terapije toniranja mišića sa Vonder® HIEMS-om