

Användning av ”Aquatone” enheten under träningsprocessen.

Neznamov Mikhail Nikolaevich, doktor i högre kategori, dr, mästare i tiokamp, biträdande professor i kirurgi, Saratov Medicinska Institut ”Reaviz”, mushu2010@yandex.ru, 781555@yandex.ru.

Videorecension av Neznamova M.N. kan du se på webbplatsen www.aquatone.su \Video\Sport\Triathlon.

Tester av ”Aquatone” enheten utfördes under perioden oktober 2012 till mars 2013 vid den olympiska skolan i Penza. Vid testerna deltog unga idrottare från ryska triathlonlaget, inklusive Alexander Bruhankov som deltog i de olympiska spelen (London, 2012).



Fig.1. Enheten ”Aquatone” för resonansvågsterapi

”Aquatone 04” enheten har visat sig vara ett effektivt verktyg för anpassning av fysisk uthållighet, med påskyndad rehabilitering av skador, förebyggande av skador vid överträning och idrottsrelaterade slitskador vid träning.

”Aquatone” enheten måste användas under överinseende av läkare.

Följande procedurer är främst avsedda för idrottsläkare.

1. Innan träning, cykling, löpning.

Ger effektiv rehabilitering vid periostit (benhinneinflammation), myosit (muskelinflammation), periartrit (svullnad i periartikulär mjukdelsvävnad).

Mest effektiva lägen: läge (2-3) \ nivå 2. Goda effekter uppnås även med läge2 \ nivå 2, läge 3 \ nivå 2 (för hyperstenisk kroppsbyggnad, stor muskelmassa).

Första terapeutiska sessionen genomförs inom en timma efter träning och därefter ytterligare en session 3 timmar senare. För lindring av smärta är det oftast tillräckligt med 2-3 sessioner.

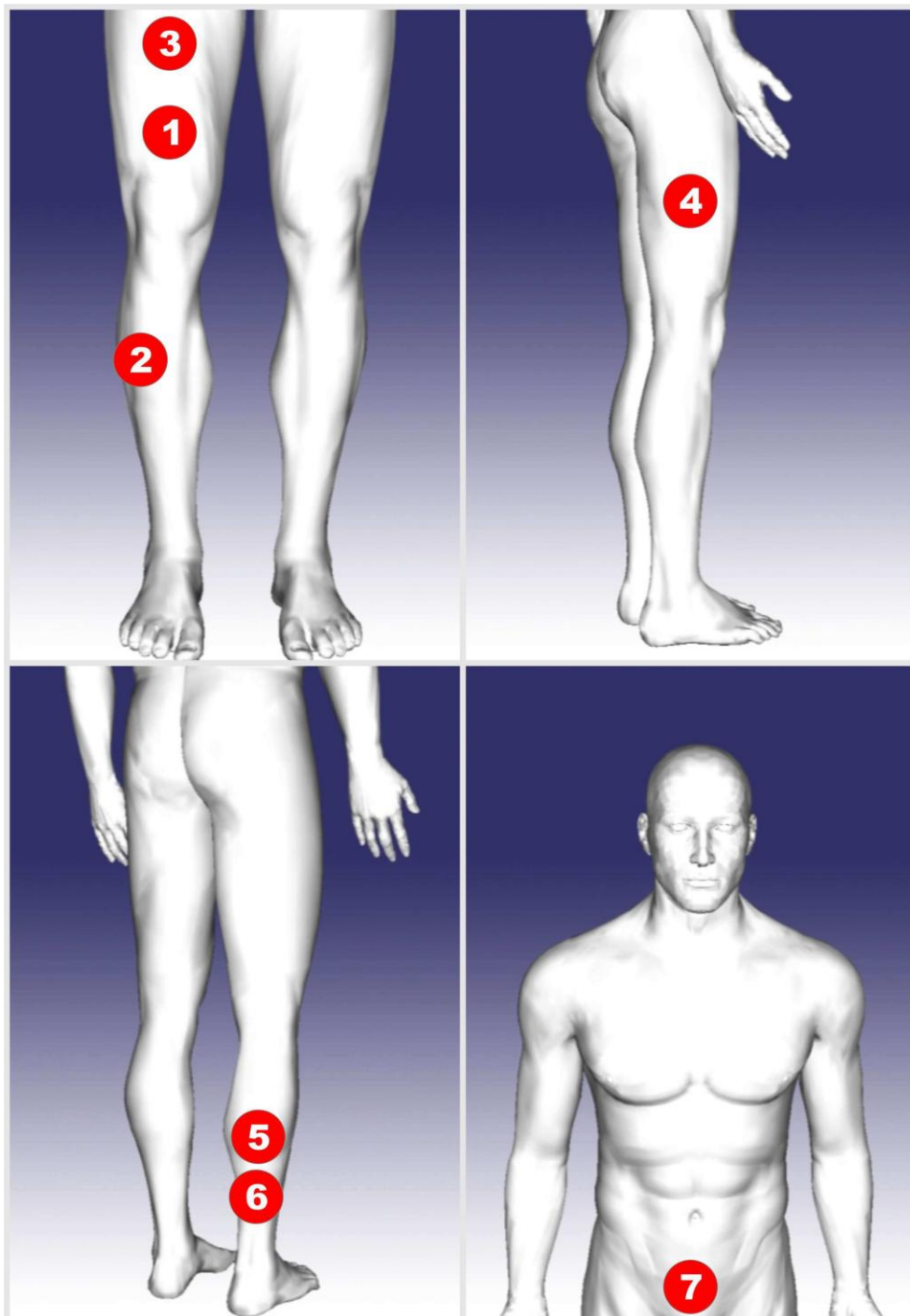
Användningsschema:

Behandling av de nedre extremiteterna under 10 minuter (ca 1,5 minuter per zon, fig. 1)

- (1) området på den lägre delen på framsidan av låret (ovanför knä),
- (2) området på den främre, övre delen av skenbenet,
- (3) området på den mellersta delen av lårets utsida,
- (4) området på den mellersta delen av lårets framsida,
- (5) den bakre ytan av skenbenet, mellersta och övre tredjedel (muskel på 3 ställen).

Efter exponering av nedre extremiteter sker fortsatt behandling i den suprapubiska regionen i syfte att förbättra blodcirkulationen i bäckenområdet under 10 minuter med läge (1-2) \ nivå 1 (vikt 60 kg), läge (1-2) \ nivå 2 vid medelstor kroppsbyggnad, läge 3 \ nivå 2, vid stor kroppsbyggnad (vikt över 90 kg.).

Schemats effekter illustreras med figur 1.



Figur 2. Behandlingsschema för de nedre extremiteterna.

Undvik exponering av stora kärl (inre delen av låret, poplietallymfknutor fossa).

2. Innan träning, simning (eller annan belastning på skuldergördeln).

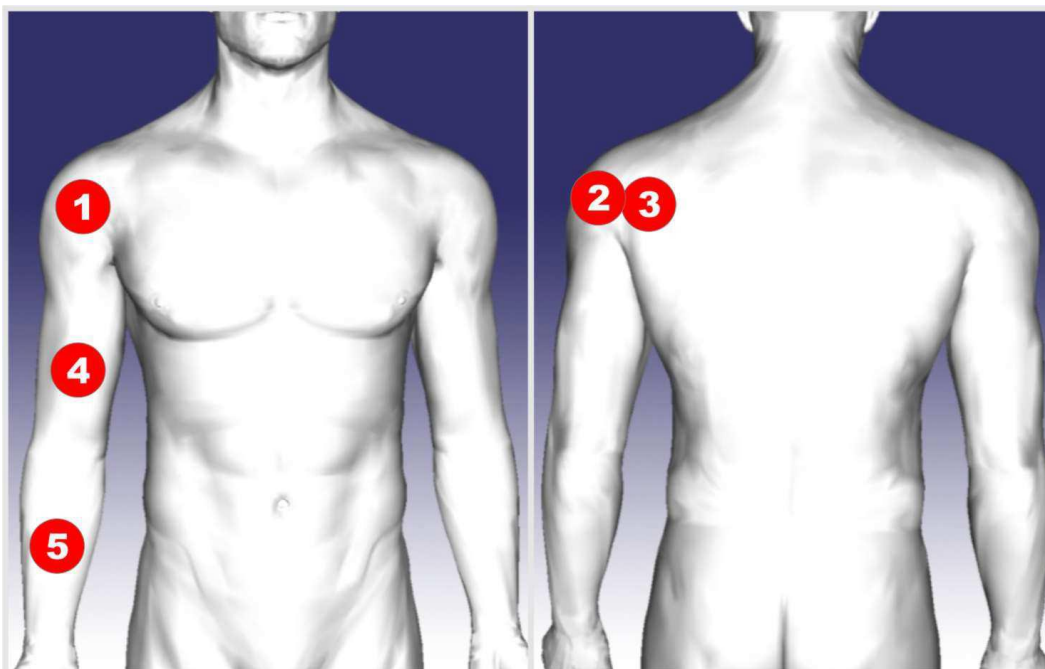
Mest effektiva lägen: Läge (2-3) \ nivå 2, goda resultat uppnås med läge 2 \ nivå 2 (lätt och medelvikt), läge 3 \ nivå 2, vid stor kroppsbyggnad (vikt över 90 kg.).

Användningsschema: för varje arm 10 minuter (ca 1,5 minuter för varje zon, fig. 3).

Behandlingszoner:

- (1) och (2) området vid axelleden (deltamuskeln, främre och bakre),
- (3) trapezius-området,
- (4) mellersta tredjedelen av bicepsområdet,
- (5) utsidan av underarmen (mellersta tredjedel).

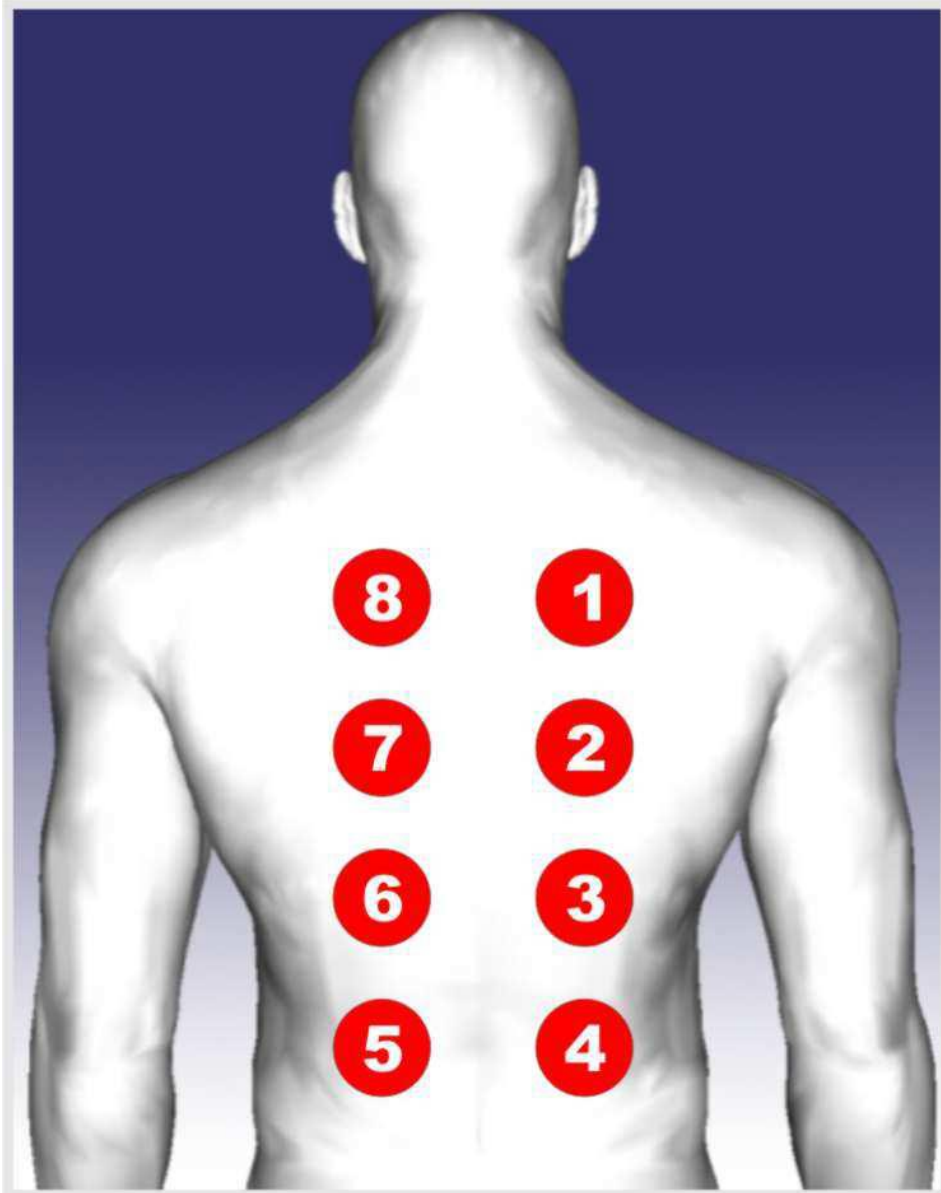
Första terapeutiska sessionen genomförs inom en timme efter träning och ytterligare en gång tre timmar senare.



Figur 3. Behandlingsschema arm och skuldergördel.

3. Vid belastning av ryggrad och ryggmuskler.

Mest effektiva lägen: läge 2 \ nivå 2. Effekten fördelas jämnt över paravertebrala punkter (fig. 4). Total exponeringstid är 10 minuter.



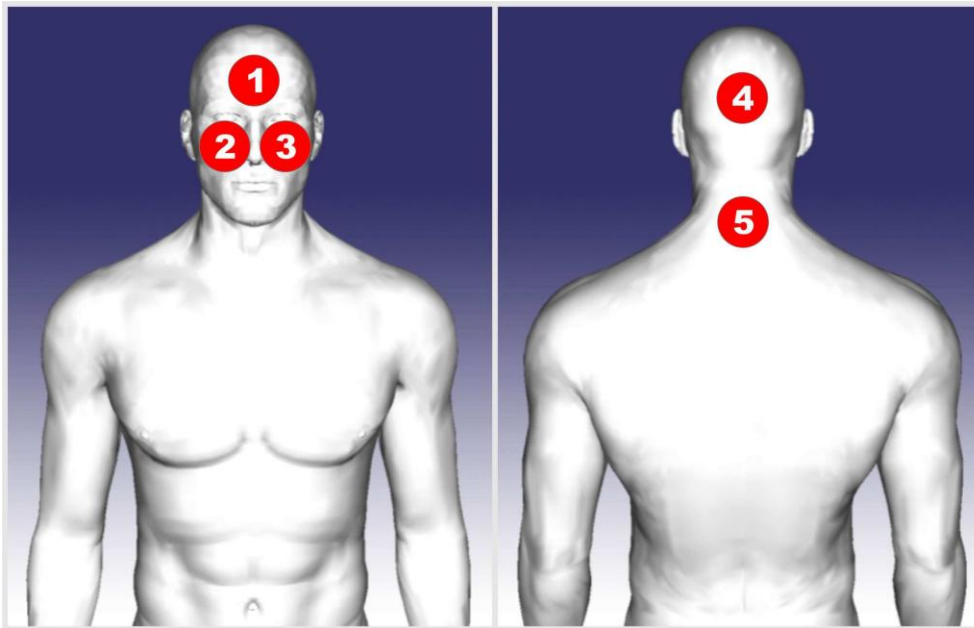
Figur 4. Behandlingsschema av området.

4. Vid sjukdomstillstånd som (nästäppa m.m.).

Mest effektiva lägen: läge (1-2) \ nivå 1.

- (1). Pannan,
- (2), (3). Bihålorna, bägge sidor.
- (4). Nacken,
- (5). Området vid 7:e halskotan.

Under 2 minuter per zon.



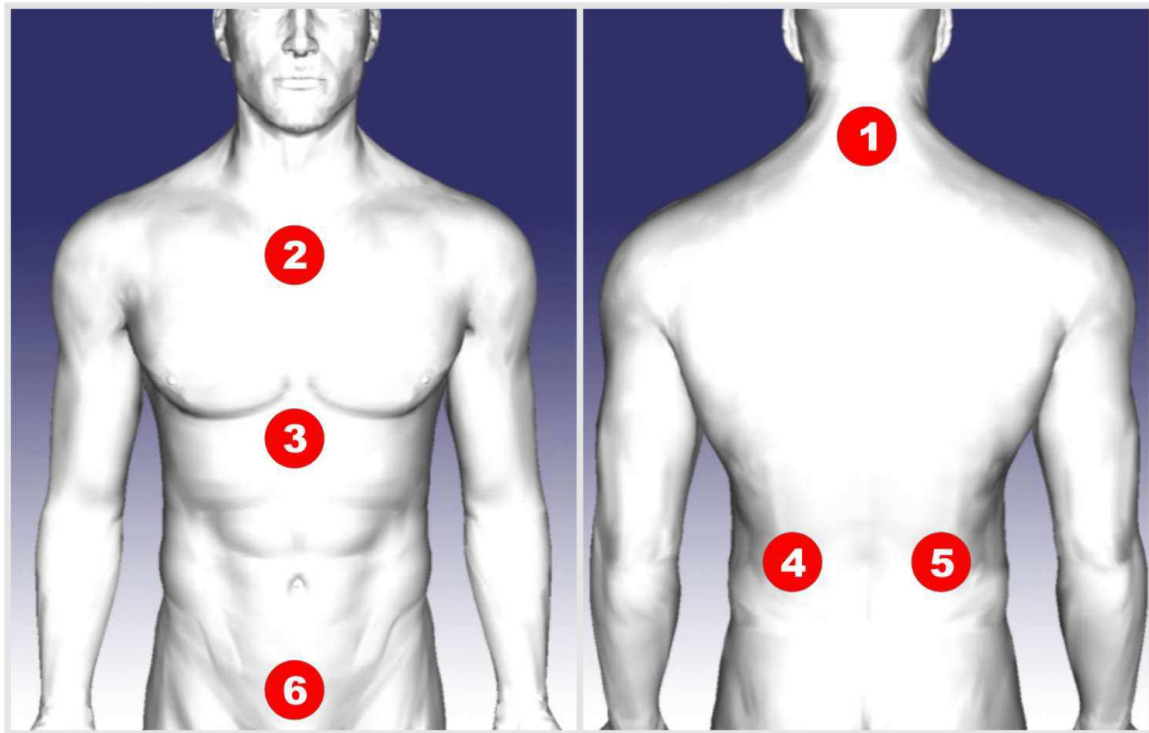
Figur 5. Användningsschema vid sjukdomstillstånd

5. Toningsläge (innan fysisk träning).

Mest effektiva lägen: Läge 1 nivå 1 (astenisk, låg muskelmassa), Läge 1 \ Nivå 2, Läge (1-2) \ Nivå 1 (hyperstenisk).

Under 10 minuter produceras effekten sekventiellt på respektive område (2 minuter per område, fig. 6):

- (1). 7:e halskotan,
 - (2). Bräss (7:e halskotan),
 - (3). Solar plexus (epigastriska regionen),
 - (4). Njurur på bågge sidor,
 - (5). Suprapubiska regionen
- Toning används efter vila eller 1 timme innan träning.



Figur 6 toningsläge

6. Isolerade skador (t.ex. ömhet i en hälsena eller handled).

Mest effektiva lägen: Läge (1-2) \ Nivå 2 för hyperstenisk kroppstyp (mer muskelmassa), läge (1-2)\nivå 1, läge 2\nivå 1 för ungdomar eller astenisk kroppstyp (låg muskelmassa).

Användningsschema: 10 minuter av exponering vid smärta med rörelser över och längs med hela senorna 10 (2-3 förfaranden).

7. Under perioder av intensiv träning i syfte att förbättra sömnen

Strax innan sänggående med läge 1 \ nivå 1.

Effekten produceras på occipitala regionen.