**Миостимуляция (EMS)-** способ воздействия на скелетную мускулатуру с помощью электрических импульсов. Эти импульсы имитируют импульсы, которые посылает нервная система, чтобы заставить наши мышцы сокращаться.

Миостимуляцию используют для восстановления естественной работы мышц после травм,операций и различных заболеваний, коррекции фигуры, увеличения мышечной массы, повышения силы и выносливости мышц, улучшения лимфотока, активизации обмена веществ, снижения объёма жировых отложений.

Когда импульсный ток проходит через ткани, в моменты его нарастания и спада у полупроницаемых клеточных мембран происходит накопление одноименно заряженных ионов. Когда их накопится очень много, то они приводят клетку к состоянию возбуждения, что проявляется в двигательной реакции – сокращении мышц. При подаче на нервно-мышечный аппарат импульсного тока с частотой от 15 до 150 Гц наблюдаются сокращения, близкие к произвольным двигательным сокращениям.

При помощи миостимулятора можно воздействовать практически на любую группу мышц. Современные миостимуляторы также обладают широким набором обезболивающих и противовоспалительных программ.

Все миостимуляторы подразделяются на две основные группы: 1 дешёвые приборы для домашнего использования с минимальным набором программ (4-8); 2-профессиональные электромиостимуляторы, обладающие широким спектром лечебных, восстановительных и спортивных программ. Такие приборы, в основном используются в клиниках, салонах красоты, фитнес центрах.

Противопоказаниями к электромиостимуляции являются: беременность, активный туберкулез легких и почек, тромбофлебит, камни в почках, мочевом или желчном пузыре (при воздействии в области живота и поясницы), гнойные воспалительные процессы, почечная и печеночная недостаточность, кожные заболевания, встроенный кардиостимулятор.