

EMS=elektrisk muskel stimulation

Elektronerne skal placeres på underarmen

Ideer til aktivitet:

-Byg et tårn med kopper (1 minut)

- flip en kop
- Bordtennisbolde kastes i en spand/kasse(hvis de klare det godt skruer vi op eller finder en anden spand)
- spis noget mad med en ske
- æggeløb
- vandløb (opfylde et glas med vand ved hjælp af krus)

Redskaber:

- Kopper
- Lille whiteboard tavle + tusser
- Digital TENS/EMS maskine

EMS (Elektrisk Muskelstimulation) foregår ved hjælp af et apparat, der sender små elektriske impulser ind i musklerne gennem overflade-elektroder på huden. Impulserne ligner de signaler, som hjernen normalt sender, og får musklerne til at trække sig sammen. Man kan aktivere flere muskelfibre ved at kombinere EMS og den almindelige træning. Det gør musklerne stærkere, øger blodcirkulationen og kan bruges både til træning og til genoptræning. Kort sagt får EMS musklerne til at arbejde, uden at man selv behøver at bevæge sig så meget.



EMS kan kobles til Verdensmål 3, der handler om sundhed og trivsel. Med EMS kan man hjælpe patienter efter skader, så musklerne ikke mister styrke, mens de heler. Det kan også være en støtte for ældre eller folk med sygdomme, som har svært ved at bevæge sig, så de stadig kan holde kroppen i gang. Derudover kan EMS bruges som et supplement til almindelig træning og dermed være med til at forebygge livsstilssygdomme. På den måde passer EMS godt ind i målet om at fremme sundhed for alle.

Fordele:

- Hurtig og effektiv træning, fordi mange muskelfibre aktiveres på én gang
- Skånsomt for led og sener, da kroppen ikke belastes så hårdt
- God til genoptræning, fordi man kan træne bestemte muskler

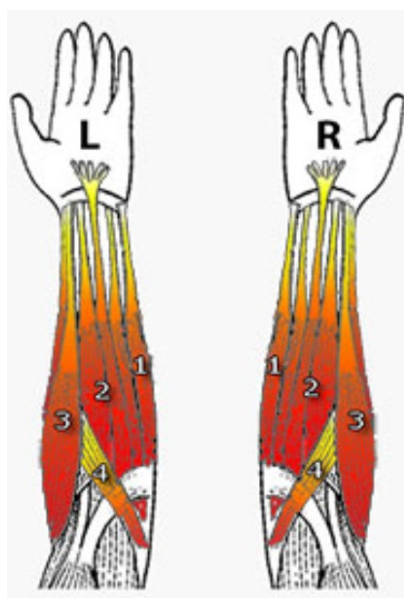
Ulemper:

- Kan ikke erstatte almindelig træning som kondition og balance
- Kan give skader, hvis man bruger det forkert
- Træner ikke knoglerne. Hvis musklerne bliver stærkere, men knoglerne ikke følger med, kan man få ubalance og større risiko for skader eller brud
- Udstyr og træning kan være dyrt og svært at få adgang til

Konklusion: EMS er en smart måde at træne muskler på og kan hjælpe mange mennesker med sundhed og genoptræning. Men det kan ikke stå alene, fordi kroppen også har brug for normal træning, hvor man styrker knogler, led og kondition.

Under albuebøjning → område 1-2 → hånd- og fingerbøjning.

Over albuebøjning → overarmsmuskler (biceps/brachialis) → albuebøjning.



Materialeliste:

Placering af elektroder:

Indstilling af program:

Beskrivelse af aktivitet:

[illegible]