

CORRENTE RUSSA

A corrente russa é um aparelho de eletroestimulação que atua à nível muscular promovendo um aumento da força e aumento do volume muscular, sendo um ótimo tratamento para perder barriga. Serve para aumentar o volume muscular, melhorar a circulação sanguínea, promover uma melhor drenagem linfática e combater a flacidez. É especialmente indicada para facilitar a contração muscular, em casos de fraqueza e atrofia muscular, mas produz bons resultados quando é utilizada para fins estéticos. O aparelho de corrente russa é composto de vários eletrodos que devem ser posicionados estrategicamente no ventre muscular da região a ser tratada.

O aparelho irá promover um estímulo que gera uma contração involuntária do músculo. O ideal é sempre que este estímulo elétrico vier, o indivíduo faça uma contração do músculo ao mesmo tempo.

As contraindicações da corrente russa são:

- Indivíduos com marca-passo cardíaco;
- Doença cardíaca;
- Doença renal;
- Epilepsia;
- Doença mental;
- Hipertensão arterial não controlada;
- Gravidez;
- Varizes;
- Flebite;
- Trombose venosa profunda;
- Lesão muscular, ligamentar ou nos tendões da área a ser tratada.

Resultados da corrente russa

Como resultados da corrente russa pode-se esperar um aumento do volume muscular, diminuição da flacidez, melhora da circulação sanguínea, melhor drenagem linfática, maior facilidade ao realizar movimentos, maior destreza ao realizar movimentos delicados.

Quantas sessões de corrente russa fazer?

O número ideal de sessões de corrente russa a se fazer depende muito da situação muscular de cada indivíduo. Indivíduos muito flácidos necessitam de um número maior de sessões.

As sessões podem ser realizadas diariamente, com a duração de aproximadamente 10 minutos por área tratada.