

# GUIDA ALL'ACQUISTO

Scegliere un elettrostimolatore di fronte ai tantissimi modelli di tutti i prezzi presenti sul mercato è una delle decisioni più difficili.

Diciamo subito che sono numerosi gli elementi critici su cui si può basare la propria scelta e questo rende l'acquisto dell' elettrostimolatore una decisione assolutamente soggettiva che può cambiare da persona a persona.

Vediamo, comunque, alcune delle linee guida principali che possono aiutare ad orientare la nostra scelta.

È importante che l'apparecchio da utilizzare sia conforme alle normative CEE per gli apparecchi elettromedicali. Sconsigliamo l'uso di correnti monofasiche (si creano correnti di ioni da un polo all'altro all'interno del nostro corpo) se non ci si allena sotto controllo di un'istruttore o di un fisioterapeuta.

- Onde e frequenza di lavoro: le correnti faradiche, le correnti Kotz, le correnti sinusoidali, sono tipi d'impulsi che hanno fatto la storia dell'elettrostimolazione. Oggi queste correnti sono tecnologicamente superate, o meglio ancora, sono tipi d'impulso erogati, dai già superati, generatori di tensione (vedi generatore di corrente costante vs. generatore di tensione). I tipi d'impulso che consentono di tutelare il comfort e la sicurezza dell'utilizzatore, sono gli impulsi rettangolari compensati, simmetrici; gli impulsi tens (transcutanic electric nerve stimulation - stimolazione elettrica ai terminali nervosi); e gli impulsi di iontoforesi, interrotta a 4000 Hz. Ciò non basta. Gli impulsi devono essere calibrati secondo due variabili: frequenza (impulso al secondo in Hz) e cronassia (larghezza dell'impulso in microsecondi - Ton)  
La frequenza di lavoro deve raggiungere perlomeno i 120 - 150 Hz
- Numero dei canali: sul mercato sono disponibili elettrostimolatori a 2 canali o a 4 canali. Noi consigliamo apparecchi dotati di 4 canali di uscita (comandati indipendentemente) con 6-8 elettrodi totali per lo sportivo che vuole aumentare la forza e la massa muscolare.  
Per chi è interessato al solo fitness e all'estetica vanno bene anche apparecchi dotati di 2 canali di uscita ma almeno con 6 elettrodi totali.  
Per chi è interessato solo alle onde TENS vanno bene anche apparecchi dotati di 2 canali di uscita con solo 4 elettrodi.
- Programmi: non è detto che più ce ne sono, meglio è! Tutto dipende dall' uso che si vuole fare dell' elettrostimolatore e per quali obiettivi lo si compra. Se si desidera, per esempio, combattere solo i dolori cervicali, va benissimo un apparecchio economico anche solo con il programma TENS
- Programmabile: l'elettrostimolatore deve offrire la possibilità di personalizzare programmi in tutti i parametri: Frequenza, Ampiezza dell'impulso, durata del programma, tempo di contrazione e di riposo, Rump Up e Dn, n. Fasi, ecc.
- Possibilità di utilizzare due programmi contemporaneamente: diversi testi e persone consigliano elettrostimolatori in grado di poter essere utilizzati da due persone in contemporanea o stimolare due zone differenti di una stessa persona. Noi riteniamo che questa opzione sia scarsamente utilizzabile perchè abbiamo notato una certa difficoltà di utilizzo dell' apparecchio IN CONTEMPORANEA non solo tra due persone, ma anche in due punti del corpo ( problemi di applicazioni elettrodi e di comodità della seduta di elettrostimolazione)
- Dimensione dell' elettrostimolatore : nell'uso pratico le dimensioni dell'apparecchio (tascabile o no) non risulta essere un fattore importante poiché comunque le "sedute" si svolgono normalmente accomodate su una poltrona o sdraiati su un letto.
- Elettrodi e Fascie: abbiamo notato che le fasce elastiche sono facili da indossare ma non permettono un posizionamento preciso degli elettrodi: sono quindi consigliati gli elettrodi adesivi.

Per chi usa intensamente il proprio elettrostimolatore consigliamo gli elettrodi adesivi con attacco a clip (o a bottone) in quanto di minor costo.

Per i trattamenti al viso è preferibile utilizzare elettrodi specifici . Questi hanno dimensioni diverse, sono più piccoli e di forma circolare, rispetto agli elettrodi comunemente utilizzati per l'elettrostimolazione sportiva in quanto permettono di reclutare solo il muscolo principale e non altri muscoli del viso, molto più piccoli, e quindi facilmente affaticabili.

- Batterie: sono da preferire assolutamente elettrostimolatori con batteria ricaricabili.