

PowerDot

Bei der elektrischen Muskelstimulation werden mithilfe von Impulsen über die Haut Nerven angeregt, die das Anspannen eines Muskels auslösen, diesen aber auch entspannen können. Dabei wird die Durchblutung gefördert und die Versorgung des Muskels mit Sauerstoff optimiert. Sehnen und Gelenke werden darüber hinaus geschont und nur minimal belastet, Muskelkontraktionen und Stoffwechselprozesse wirkungsvoll angeregt. Der ganz ohne Willensanstrengungen stimulierte Muskel erkennt nämlich nicht, ob die Kontraktion durch das Gehirn gesteuert oder unbewusst durch einen externen Impuls hervorgerufen wurde.



PowerDot ist ein kabelloses, nicht wasserdichtes Muskelstimulationsgerät, welches mithilfe von Elektroden den Sportler bei Training, Wettkampf, Warm-up, Regeneration, Verletzungen und Prävention unterstützen soll. Die derzeit zehn verfügbaren Programme sind in Training, Regeneration und Wellness aufgeteilt, decken alle relevanten Muskelgruppen und Anwendungsszenarien ab und werden ausschließlich via App – iOS und Android – kabellos (Bluetooth) an die Elektroden übertragen. Das bedeutet für den Anwender: volle Bewegungsfreiheit bei der vom kalifornischen Hersteller versprochenen „smart muscle stimulation for every body“.



SIMPEL UND INTUITIV

Nach dem Download der App ist die Nutzung denkbar einfach und intuitiv. Durch eine „one to one“-Kopplung zwischen PowerDot und dem Smartphone des Nutzers wird sichergestellt, dass kein Dritter über ein weiteres Smartphone eine Verbindung herstellen und somit Einfluss auf die Steuerung der Programme nehmen kann. Die selbsthaftenden Elektrodenpads werden auf den Anfang und das Ende eines Muskels geklebt. Der PowerDot selbst haftet dank eines starken Magneten auf einer Elektrode und ist über ein kurzes Kabel mit der/den Elektrode(n) am Muskelende verbunden. Die auf die speziellen Erfordernisse abgestimmten Programme stimulieren den Nerv, der wiederum eine Muskelanspannung auslöst und hält. Je nach Programm und manuell gewählter Stärke wird so das Training leicht bis stark variiert. Diese extern herbeigeführte Kontraktionsverstärkung des Muskels hat im Ergebnis den gleichen Trainingseffekt wie normales Training – ist dabei aber effektiver, spart Zeit und schont Gelenke und Sehnen. Das Wirkprinzip entspricht dem der Functional Fitness, die als hocheffektives und angeleitetes Training 2.0 gerade viele Fitness-

studios erobert. Muskuläre Ausdauer, Kraftausdauer, schneller Muskelaufbau, aktive Erholung und Massage sind nur fünf der zur Verfügung stehenden Leistungs- und Alltagsprogramme. Beim nächsten App-Update – ein wesentlicher Unterschied zu Standardgeräten mit fixer Software – werden TENS-fähige Programme eingebunden, die eine gezielte Schmerzbehandlung ermöglichen sollen. Um eine bestmögliche Wirkung im Training zu gewährleisten, sollten die in der Anleitung beschriebenen Empfehlungen befolgt werden. Diese gelten insbesondere für die Platzierung der Elektroden in Thoraxnähe – im Bereich der Brust-, breiten Rücken- und Bauchmuskeln ist das Risiko von Herzflimmern erhöht –, aber auch für die Haltung des Körpers (sitzend, stehend oder liegend) und der Extremitäten.

LEBENSDAUER

Das Aufladen – der Li-Ion-Akku hält circa 20 Stunden – erfolgt mit einem handelsüblichen Smartphone-Ladegerät via USB. Die Lebensdauer der Pads hängt von den Hauteigenschaften, dem Grad der Behaarung und der sorgfältigen Reinigung ab. Nach durchschnittlich 25-30 Stimulationssitzungen können die Leit- und Hafteigenschaften – zum Einsatz kommt hierbei ein biokompatibles Haut-Hydrogel – eines Pads nachlassen.

PowerDot gibt es in zwei Sets: Uno mit einem Steuerungsmodul für 199 Euro sowie Duo mit zwei Steuerungsmodulen für 299 Euro. Mit dem DUO lassen sich zwei Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Zwei UNO können aber auch später zu einem DUO kombiniert werden. Diejenigen, die auch auf Reisen ihren „kompakten Trainingspartner“ nicht missen möchten, freut der simple Transport des PowerDot im mitgelieferten Etui.

➔ powerdot.com | elektromuskelstimulation.de | acs-vertrieb/powerdot