

Odnosi się do liczby [jednostek motorycznych](#), które są aktywowane podczas skurczu mięśni. Neuron ruchowy jednak zawsze unerwia więcej niż jedno włókno mięśniowe, a ich liczba jest różna w różnych mięśniach. Rekrutacja przestrzenna po prostu odnosi się do liczby włókien, które są zaangażowane lub biorą udział w każdym skurczu. W elektrycznej stymulacji [nerwowo-mięśniowej EMS](#), przestrzeń rekrutacji zależy wyłącznie od poziomu intensywności stymulacji lub zastosowanej [energii impulsu](#). Gdy celem sesji EMS jest poprawa jakości mięśni, niezbędne jest pobudzenie wielu włókien mięśniowych do skurczu, jak to jest możliwe przy użyciu maksymalnie dopuszczalnego poziomu intensywności stymulacji / energii.

Dlaczego jest to ważne?

- Tylko włókna, które są dedykowane do pracy mogą stać się silniejsze,
- W celu uzyskania maksymalnych rezultatów, im więcej włókien pobudzonych, tym lepiej,
- Włókna nerwowe mogą być pobudzone tylko w przypadku, gdy stosowana intensywność stymulacji jest wystarczająco silna.

Powiązane artykuły:

1. [Fizjologia skurczu mięśnia](#)
2. [Rekrutacja czasowa](#)
3. [Chronaksja](#)
4. [Reobaza](#)
5. [Habitucja](#)
6. [Jednostka motoryczna](#)
7. [Punkt motoryczny](#)
8. [Pobudzenie i miary pobudliwości](#)