

The Saigon International  
University



Khóa luận  
tốt nghiệp

Thành phố Hồ Chí Minh - 2023

---

# **KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP**

*Ngành*

**Quản trị kinh doanh**

*Chuyên ngành*

**Marketing**

*Đề tài:*

**THỰC TRẠNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN  
SỨC KHỎE BẰNG CÔNG NGHỆ EMS  
TẠI CÔNG TY CỔ PHẦN 25 FIT**

**Sinh viên:** Y Johnson Niê

**MSSV:** 54011901674

**GVHD:** HUỖNH QUỐC ANH



**Lewis Campus**

Email: [admission@siu.edu.vn](mailto:admission@siu.edu.vn)

Website: [www.siu.edu.vn](http://www.siu.edu.vn)

## LỜI CAM ĐOAN

Em tên Y Johnson Niê - hiện đang là sinh viên đang theo học ngành Marketing tại trường. Em xin cam đoan rằng bài luận này là một công trình nghiên cứu độc lập, những nội dung và kết quả trong bài là sản phẩm mà em đã đúc kết được trong quá trình học tập và nghiên cứu tại trường cũng như làm việc tại Công ty cổ phần 25 FIT.

Trong quá trình viết bài, em có sử dụng một số tài liệu tham khảo và đã trích dẫn đầy đủ trong phần Tài liệu tham khảo.

Nếu có bất kỳ sự thiếu trung thực nào trong bài luận, em xin chịu hoàn toàn trách nhiệm.

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày...tháng...năm 2023

Sinh viên thực hiện

Y Johnson Niê

## LỜI CẢM ƠN

Để hoàn thành quyền khóa luận tốt nghiệp này, trước hết em xin gửi lời cảm ơn chân thành đối với các Thầy/Cô và Ban Giám Hiệu Trường Đại Học Quốc tế Sài Gòn đã tạo điều kiện cho sinh viên học tập và rèn luyện trong môi trường quốc tế và tận tình giảng dạy, truyền đạt cho em trong suốt bốn năm học vừa qua. Trường đã giúp em có cơ hội được phát triển bản thân qua những trải nghiệm, từng giai đoạn tích lũy được kinh nghiệm và những kiến thức hữu ích trong cuộc sống có thể đóng góp được phần nào cho xã hội, và đặc biệt em có thể tích lũy cho mình vốn kiến thức trong lĩnh vực Marketing để vận dụng tốt hơn vào công việc sau này.

Đặc biệt, em xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất đến thầy Huỳnh Quốc Anh - người đã luôn tận tình chỉ dạy cũng như hướng dẫn em trong suốt quá trình thực tập đến khi kết thúc và luôn giúp em sửa chữa những sai sót trong quá trình em thực hiện khóa luận.

Ngoài ra, em xin gửi lời cảm ơn đến ban giám đốc và các anh chị quản lý, master Công ty cổ phần 25 FIT, các anh chị đồng nghiệp trong công ty nói chung và anh chị trong Studio nói riêng đã giúp đỡ, hướng dẫn và tạo điều kiện cho em có cơ hội tiếp xúc với công việc tại công ty. Đặc biệt là anh Gia - người quản lý trực tiếp của em đã nhiệt tình chỉ dẫn công việc và những bài học mới, chỉ ra các điểm yếu và cách khắc phục để em có thể hoàn thiện thêm bản thân, phát triển tích cực trong suốt quá trình làm việc tại công ty.

Em xin kính chúc toàn thể Quý Thầy/Cô, Ban Giám Hiệu Trường Đại Học Quốc tế Sài Gòn luôn dồi dào sức khỏe, hoàn thành tốt công tác giảng dạy. Kính chúc Ban Giám Đốc cùng tất cả anh chị trong Công ty hoàn thành xuất sắc công việc, luôn gặt hái được nhiều thành công trong tương lai.

Em xin trân trọng cảm ơn!

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày....tháng....năm 2023

Sinh viên thực hiện

Y Johnson Niê

## NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

**Họ và tên sinh viên :** Y Johnson Niê

**MSSV :** 54011901674

**Lớp :** 19DMAR

**Nhận xét chung**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Điểm KLTN (Điểm số và điểm chữ)**

.....

Tp. HCM, ngày.....tháng.....năm 2023

**Giảng viên hướng dẫn**

## MỤC LỤC

<b>LỜI CAM ĐOAN .....</b>	<b>3</b>
<b>LỜI CẢM ƠN .....</b>	<b>4</b>
<b>NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN .....</b>	<b>5</b>
<b>DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CHỮ VIẾT TẮT .....</b>	<b>9</b>
<b>DANH SÁCH CÁC BẢNG SỬ DỤNG .....</b>	<b>11</b>
<b>DANH SÁCH CÁC BIỂU ĐỒ, ĐỒ THỊ, SƠ ĐỒ, HÌNH ẢNH .....</b>	<b>12</b>
<b>LỜI MỞ ĐẦU .....</b>	<b>13</b>
1. Lý do chọn đề tài .....	13
2. Mục tiêu nghiên cứu .....	13
3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu .....	13
3.1. Đối tượng nghiên cứu .....	13
3.2. Phạm vi nghiên cứu .....	14
4. Phương pháp nghiên cứu .....	14
5. Kết cấu của luận văn .....	14
<b>CHƯƠNG 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ HOẠT ĐỘNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN CÔNG NGHỆ EMS TRAINING .....</b>	<b>15</b>
1.1. Tổng quan về công nghệ EMS .....	15
1.1.1. Khái niệm về công nghệ EMS .....	15
1.1.2. Lịch sử ra đời và phát triển .....	15
1.1.3. Các lĩnh vực ứng dụng công nghệ EMS .....	17
1.2. Công nghệ EMS trong tập luyện sức khỏe (EMS Training) .....	24
1.2.1. Khái niệm về tập luyện EMS (EMS Training) .....	24
1.2.2. Quá trình ra đời và phát triển .....	24
1.2.3. Cơ chế hoạt động của thiết bị tập luyện EMS Training .....	25
1.2.4. Các chức năng cơ bản của Công nghệ tập luyện EMS .....	27
1.2.5. Lợi ích của Công nghệ tập luyện EMS .....	28
1.2.6. So sánh tập truyền thống với công nghệ tập luyện EMS .....	31
1.2.7. Những thách thức của công nghệ tập luyện EMS .....	32
<b>CHƯƠNG 2. THỰC TRẠNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN SỨC KHỎE BẰNG CÔNG NGHỆ EMS TẠI CÔNG TY CỔ PHẦN 25 FIT .....</b>	<b>34</b>
2.1. Giới thiệu về công ty .....	34

2.1.1. Quá trình hình thành và phát triển.....	34
2.1.2. Bộ máy tổ chức, nhiệm vụ chức năng của các phòng ban .....	35
2.1.3. Tình hình nhân sự.....	43
2.2. Tình hình kinh doanh của doanh nghiệp trong ba năm 2020-2022.....	44
2.2.1. Ngành nghề, lĩnh vực .....	44
2.2.2. Sản phẩm, dịch vụ kinh doanh .....	44
2.2.3. Tình hình doanh số.....	53
2.2.4. Khả năng cạnh tranh của doanh nghiệp .....	55
2.2.5. Định hướng phát triển của doanh nghiệp trong tiến trình hội nhập quốc tế .....	57
2.3. Thực trạng dịch vụ tập luyện sức khỏe bằng công nghệ EMS tại Công ty cổ phần 25 FIT .....	58
2.3.1. Quy trình dịch vụ tập luyện sức khỏe bằng công nghệ EMS tại Công ty cổ phần 25 FIT .....	58
2.3.2. Nhận xét chung về Dịch vụ tập luyện sức khỏe bằng công nghệ EMS tại Công ty cổ phần 25 FIT.....	65
<b>CHƯƠNG 3. GIẢI PHÁP .....</b>	<b>67</b>
3.1. Định hướng phát triển của công ty cổ phần 25 FIT.....	67
3.2. Một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác dịch vụ trong tập luyện EMS.....	67
3.2.1. Giải pháp về chi phí giúp nâng cao chất lượng dịch vụ:.....	67
3.2.2. Giải pháp đào tạo nâng cao trình độ huấn luyện viên:.....	68
3.2.3. Giải pháp đổi mới phương pháp tập luyện và bài tập:.....	68
3.2.4. Giải pháp sửa đổi một số quy định để đảm bảo quyền lợi khách hàng:...	68
3.2.5. Giải pháp về lương thưởng:.....	69
3.3. Một số kiến nghị .....	69
3.3.1. Đối với doanh nghiệp .....	69
3.3.2. Đối với Nhà nước .....	69
<b>KẾT LUẬN .....</b>	<b>71</b>
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO .....</b>	<b>72</b>
<b>PHỤ LỤC .....</b>	<b>73</b>
<b>PHỤ LỤC 1: CHỐNG CHỈ ĐỊNH ĐỐI VỚI EMS .....</b>	<b>73</b>

<b>PHỤ LỤC 2: HỢP ĐỒNG HỘI VIÊN .....</b>	<b>75</b>
<b>PHỤ LỤC 3: CẨM NANG HỘI VIÊN.....</b>	<b>79</b>
<b>PHỤ LỤC 4: NỘI DUNG VÀ ĐIỀU KIỆN CỦA CHƯƠNG TRÌNH CASHBACK.....</b>	<b>88</b>
<b>PHỤ LỤC 5: CHÍNH SÁCH THUÊ, GIẶT, &amp; GIỮ ĐỒ TEC SUIT .....</b>	<b>90</b>



## DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CHỮ VIẾT TẮT

ST T	Ký hiệu, từ viết tắt	Giải nghĩa
1	EMS	“Electrical Muscle Stimulation” Kích thích cơ bắp bằng xung điện.
2	FDA	Chứng nhận về Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ
3	Studio	Phòng tập
4	EMS Coach	Huấn luyện viên công nghệ kích thích cơ bắp bằng xung điện.
5	Inbody	Kết quả phân tích chỉ số cơ thể
6	pre-workout	Thực phẩm chức năng bổ sung năng lượng.
7	check-in	Ghi danh, Đánh dấu xác nhận.
8	EMS training	Tập luyện kích thích cơ bắp bằng xung điện.
9	Body Whey	Thực phẩm bổ sung đạm
10	Onboard	Buổi giới thiệu
11	Calories	Năng lượng
12	MODU	Nút chọn các chức năng
13	Main menu	Mục trang chủ
14	Favorite	Mục yêu thích

15	Program	Chương trình tập luyện
16	Card Management	Quản lý thẻ (khởi tạo – xóa thẻ)
17	Setting	Cài đặt chuyên sâu về máy
18	LEVEL	Cấp độ
19	ON/OFF	Tắt/Mở

**DANH MỤC BẢNG SỬ DỤNG**

Bảng 1.1. So sánh tập luyện truyền thống và tập luyện EMS.....	31
Bảng 2.1. Tình hình nhân sự tại Công ty Cổ phần 25 FIT .....	43
Bảng 2.2. Tình hình kinh doanh của công ty trong 3 năm gần đây .....	53

**DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ, ĐỒ THỊ, SƠ ĐỒ, HÌNH ẢNH**

Hình ảnh 1.1. Nhà vật lý học Luigi Galvani (9/9/1737 – 4/12/1798).....	16
Hình ảnh 2.1. Logo Công ty cổ phần 25 FIT .....	34
Hình ảnh 2.3. Kết quả hoạt động kinh doanh của công ty năm 2020-2022.....	54
Hình ảnh 2.4. Lễ khai trương chi nhánh nhượng quyền đầu tiên tại 198, Khánh Hội, Quận 4, Thành Phố Hồ Chí Minh. ....	56
Hình ảnh 2.5. Lễ ký kết độc quyền công nghệ EMS nâng cấp Symbion của Đức ngày 23/6/2022.....	58

## LỜI MỞ ĐẦU

### 1. Lý do chọn đề tài

Trong những năm gần đây, sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ cùng kinh tế trong nước và quốc tế đã nâng cao mức sống và chất lượng cuộc sống của con người. Theo đó, nhu cầu về “sống khỏe” ngày càng tăng cao đặc biệt là sau khi cả thế giới vừa vượt qua đại dịch Covid-19. Nhiều dịch vụ chăm sóc và phát triển sức khỏe ra đời và nhận được nhiều sự quan tâm của toàn xã hội.

Vì vậy những sản phẩm, dịch vụ mới mẽ được ứng dụng công nghệ cao vào nó đã bắt đầu xuất hiện trên thị trường Việt Nam mặc dù phương pháp tập luyện ứng dụng công nghệ này đã xuất hiện rất lâu trước đây ở Châu Âu nhưng với thị trường như Châu Á thì đây có thể nói là một dịch vụ tập luyện sử dụng công nghệ chăm sóc sức khỏe mới. Ở Việt Nam mức độ phổ biến ngày càng tăng, công nghệ tập luyện EMS đã trở nên phổ biến đáng kể trong những năm gần đây. Nó đã thu hút sự chú ý từ những người đam mê thể dục, vận động viên và thậm chí cả các chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Nhận thấy tầm quan trọng của việc sử dụng công nghệ tập luyện EMS vào dịch vụ tập luyện nâng cao sức khỏe đời sống, hồi phục các chấn thương, tiết kiệm thời gian đảm bảo hiệu quả và kết quả tập luyện. Và những việc này liên quan đến hoạt động kinh doanh của Công ty cổ phần 25 FIT nên em đã chọn đề tài “**THỰC TRẠNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN SỨC KHỎE BẰNG CÔNG NGHỆ EMS TẠI 25 FIT**” nhằm phân tích thực trạng, các ưu, nhược điểm và các nhân tố tác động đến hiệu quả của việc tập luyện công nghệ EMS tại 25 FIT và từ đó đề đưa ra một số giải pháp để góp phần giúp công ty tăng thêm lợi nhuận và tiếp tục giữ vị trí tiên phong, tiếp tục phát triển trên thị trường về dịch vụ tập luyện bằng công nghệ EMS

### 2. Mục tiêu nghiên cứu

- Hệ thống cơ sở lý luận thực tiễn về dịch vụ tập luyện bằng công nghệ EMS.
- Phân tích thực trạng dịch vụ tập luyện EMS và đưa ra nhận xét các ưu, nhược điểm và tồn tại về dịch vụ tập luyện EMS tại Công ty cổ phần 25 FIT.
- Đề xuất một số giải pháp nhằm hoàn thiện và nâng cao chất lượng dịch vụ tập luyện sức khỏe bằng công nghệ EMS tại Công ty cổ phần 25 FIT.

### 3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

#### 3.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu của luận văn này là dịch vụ tập luyện sức khỏe bằng công nghệ EMS tại Công ty cổ phần 25 FIT.

### **3.2. Phạm vi nghiên cứu**

- Về không gian: Nghiên cứu được thực hiện tại Công ty Cổ phần 25 FIT.
- Về thời gian: Bài nghiên cứu chỉ giới hạn trong 3 năm từ 2020 đến 2022 và đây cũng ba giai đoạn mà doanh nghiệp có nhiều sự thay đổi về tình hình kinh doanh cũng như là sản phẩm và dịch vụ.

### **4. Phương pháp nghiên cứu**

- Bài luận đã vận dụng các phương pháp nghiên cứu định tính, gồm sử dụng dữ liệu thông tin thứ cấp, các thông tin được cung cấp bởi bộ phận nhân sự của công ty, kết hợp các phương pháp thu thập số liệu, tài liệu trên Internet, phương pháp thống kê, phân tích, suy luận để tổng hợp các dữ kiện nhằm giúp làm đầy đủ và phong phú hơn cho bài luận.
- Về dữ liệu thông tin sơ cấp: áp dụng phương pháp tham khảo ý kiến của các chuyên gia, đồng nghiệp và đúc kết từ quá trình làm việc thực tế tại công ty.

### **5. Kết cấu của luận văn**

Ngoài phần Mở đầu, Kết luận, Tài liệu tham khảo và Phụ lục, nội dung đề tài được chia thành 3 chương:

CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ HOẠT ĐỘNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN CÔNG NGHỆ EMS.

CHƯƠNG 2: THỰC TRẠNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN SỨC KHỎE BẰNG CÔNG NGHỆ EMS TẠI CÔNG TY CỔ PHẦN 25 FIT.

CHƯƠNG 3: GIẢI PHÁP GIÚP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN SỨC KHỎE BẰNG CÔNG NGHỆ EMS TẠI 25 FIT.

# CHƯƠNG 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ HOẠT ĐỘNG DỊCH VỤ TẬP LUYỆN CÔNG NGHỆ EMS TRAINING

## 1.1. Tổng quan về công nghệ EMS

### 1.1.1. Khái niệm về công nghệ EMS

Công nghệ EMS có nguồn gốc từ Châu Âu, được sử dụng phổ biến tại Đức và một số quốc gia khác trên thế giới. EMS là từ viết tắt của cụm từ Electrical Muscle Stimulation, hiểu đơn giản là sự kích thích cơ điện. Công nghệ này được dùng trong lĩnh vực vật lý trị liệu - phục hồi chức năng.

Thông thường, các cơ bắp của con người luôn ở trạng thái nghỉ, để các cơ hoạt động thì não bộ và hệ thần kinh trung ương sẽ tạo ra các dòng điện chạy từ não xuống các cơ. Vì vậy công nghệ EMS hoạt động theo nguyên lý tạo ra một dòng điện tương tự như hệ thần kinh, giúp kích hoạt sự vận động của các cơ.

### 1.1.2. Lịch sử ra đời và phát triển

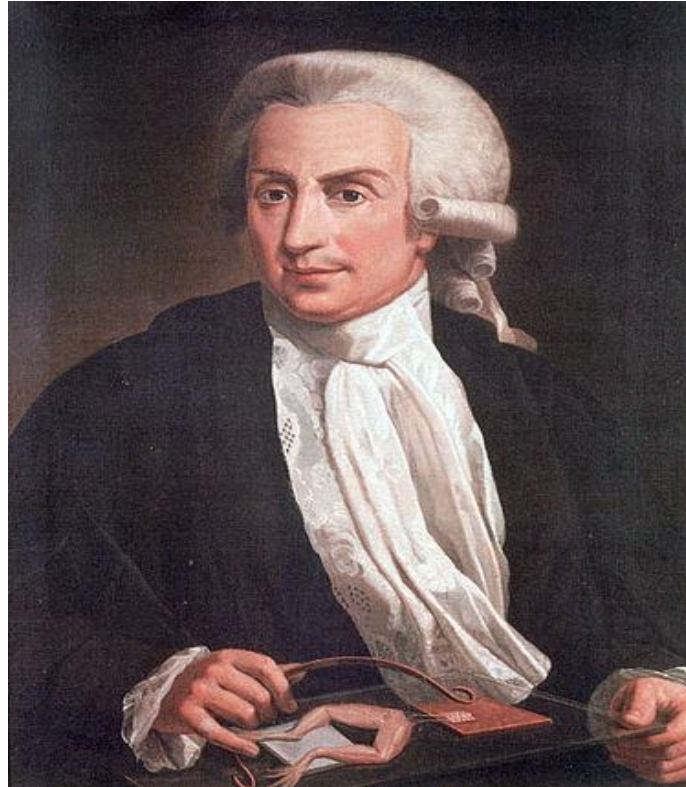
**Những khám phá ban đầu:** Công nghệ EMS đã tồn tại trong một thời gian dài và nó dựa trên nhiều thập kỷ nghiên cứu và phát triển. Lịch sử của kích thích cơ điện bắt nguồn từ thí nghiệm của Luigi Galvani vào năm 1791, ông đã phát hiện thấy cơ của con ếch bị lột da co giật đặt trên bàn kim loại bị xiên kim loại đâm vào. Ông đã cắt đùi ếch khỏi thân con ếch cũng bị co giật khi có hai thanh kim loại khác nhau đâm vào. Ông đã cho rằng đây là dòng điện sinh vật được tạo ra.

Mục đích chính của thí nghiệm trên ếch của Luigi Galvani là điều tra và tìm hiểu hiện tượng cơ ở cơ thể sống. Galvani nhằm mục đích xác định nguyên nhân đằng sau chuyển động không chủ ý được quan sát thấy ở chân ếch khi nó bị kích thích bằng một vật kim loại.

Thông qua thí nghiệm của mình, Galvani đã tìm cách khám phá khái niệm "điện động vật" và xác định xem liệu có một dạng hoạt động điện duy nhất trong các sinh vật sống hay không. Ông đưa ra giả thuyết rằng các cơn co thắt quan sát được ở chân ếch là kết quả của nguồn điện bên trong này.

Bằng cách tiến hành nhiều thí nghiệm và quan sát khác nhau, Galvani nhằm mục đích chứng minh sự tồn tại của hiện tượng này và hiểu các nguyên tắc cơ bản của nó. Công việc của ông cuối cùng đã đóng góp cho lĩnh vực điện sinh lý học, nghiên cứu các tính chất điện và hành vi của các hệ thống sinh học, chẳng hạn như dây thần kinh và cơ bắp.

Hơn nữa, thí nghiệm của Galvani có ý nghĩa rộng lớn hơn đối với sự hiểu biết về mối quan hệ giữa điện và sự sống. Nó kích thích nghiên cứu sâu hơn và thảo luận giữa các nhà khoa học cùng thời, dẫn đến những tiến bộ trong nghiên cứu về điện sinh học và đặt nền móng cho những khám phá trong tương lai trong lĩnh vực này.



Hình ảnh 1.1. Nhà vật lý học Luigi Galvani (9/9/1737 – 4/12/1798)

Nguồn: [https://vi.wikipedia.org/wiki/Luigi\\_Galvani](https://vi.wikipedia.org/wiki/Luigi_Galvani)

Vào những năm 1960, nghiên cứu vũ trụ của Nga cũng bắt đầu sử dụng kích thích điện cơ để huấn luyện các phi hành gia trong không gian. Do thiếu lực hấp dẫn và không trọng lượng trong không gian, các phi hành gia mắc chứng loạn dưỡng cơ. Với bài tập kích thích toàn bộ cơ thể, họ có thể tránh được các tác dụng phụ của tình trạng không trọng lượng. Các vận động viên chuyên nghiệp cũng đã bắt đầu sử dụng công nghệ EMS trong khi chuẩn bị cho Thế vận hội Olympic.

Vào những năm 1990, các kỹ sư người Đức đã phát triển thế hệ thiết bị EMS mới, được sử dụng rộng rãi bởi các chuyên gia cũng như các nhà vật lý trị liệu và huấn luyện viên cá nhân. Phương pháp khoa học này đã được phát triển và thử nghiệm trong một thời gian dài nghiên cứu thử nghiệm và các nghiên cứu đã chứng minh tính hiệu quả của thiết bị E-FIT. Một số nghiên cứu, kết quả y tế và thể thao đã chứng minh tính hiệu quả của nó và công nghệ này đã được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ đăng ký là một liệu pháp được công nhận.

**Quá trình phát triển:** Ban đầu, công nghệ EMS chủ yếu được sử dụng trong các cơ sở y tế cho mục đích phục hồi chức năng. Nó được sử dụng để giúp bệnh nhân bị



teo cơ, tê liệt hoặc chấn thương lấy lại sức mạnh và chức năng của cơ. Các chuyên gia y tế đã sử dụng kích thích điện để kích thích cơ bắp và tạo điều kiện cho các cơn co thắt cơ bắp ở những bệnh nhân không thể làm như vậy một cách tự nguyện.

Theo thời gian, lợi ích của kích thích điện trong việc tăng cường hiệu suất cơ bắp và thể lực đã được công nhận nhiều hơn. Trong những năm 1970 và 1980, EMS bắt đầu được sử dụng trong lĩnh vực thể thao để cải thiện sức mạnh và khả năng điều hòa cơ bắp của vận động viên. Nó được phát hiện là đặc biệt hiệu quả đối với các vận động viên bị thương hoặc không thể thực hiện các bài tập truyền thống vì nhiều lý do.

Khi công nghệ dân phát triển thì các thiết bị đào tạo EMS cũng vậy. Các thiết bị ban đầu cồng kềnh và có chức năng hạn chế. Tuy nhiên, với những tiến bộ trong lĩnh vực điện tử và thu nhỏ, thiết bị EMS trở nên nhỏ gọn hơn, di động và thân thiện với người dùng hơn.

Trong những năm gần đây, đào tạo EMS đã trở nên phổ biến trong ngành thể dục chính thống. Nó đã trở thành một phương pháp đào tạo được công nhận bởi các chuyên gia thể dục và những người đam mê như nhau. Các phòng tập EMS và các cơ sở đào tạo chuyên biệt cung cấp các bài tập EMS đã xuất hiện ở nhiều quốc gia, cung cấp cho các cá nhân một cách hiệu quả để tập luyện và đạt được các mục tiêu về thể lực của họ.

Hiệu quả và lợi ích của công nghệ EMS đã trở thành một chủ đề của nghiên cứu khoa học. Các nhà nghiên cứu đã khám phá tác động của nó đối với sức mạnh cơ bắp, thành phần cơ thể, nâng cao hiệu suất, phòng ngừa chấn thương và phục hồi chức năng. Nghiên cứu vẫn đang diễn ra này giúp xác nhận tính hiệu quả của đào tạo EMS và góp phần vào sự phát triển liên tục của nó.

Ngày nay, công nghệ đào tạo EMS vẫn đang tiếp tục phát triển, với những tiến bộ trong thiết kế thiết bị, kỹ thuật đặt điện cực và quy trình đào tạo. Công nghệ này đang ngày càng được cải tiến để tối ưu hóa lợi ích, cải thiện trải nghiệm người dùng và đảm bảo an toàn. Tuy nhiên, điều đáng chú ý là EMS vẫn được coi là một phương pháp đào tạo bổ sung và có thể không thay thế các hình thức tập luyện truyền thống mà chỉ hỗ trợ và tăng cường chúng.

### **1.1.3. Các lĩnh vực ứng dụng công nghệ EMS**

#### **1.1.3.1. Ứng dụng trong lĩnh vực y tế**

Công nghệ EMS (Electrical Muscle Stimulation) có nhiều ứng dụng khác nhau trong môi trường chăm sóc sức khỏe. Dưới đây là một số cách công nghệ EMS được áp dụng trong chăm sóc sức khỏe:

**Phục hồi chức năng:** EMS được sử dụng trong các cơ sở phục hồi chức năng để hỗ trợ phục hồi và tái giáo dục cơ bắp. Nó giúp kích thích các cơ co thắt cơ ở những bệnh nhân bị yếu cơ, teo cơ hoặc suy giảm chức năng vận động do chấn thương, phẫu thuật hoặc tình trạng thần kinh.

**Vật lý trị liệu:** Các thiết bị EMS được các nhà trị liệu vật lý sử dụng để bổ sung cho các kỹ thuật trị liệu truyền thống. Kích thích điện giúp tăng cường kích hoạt cơ bắp, cải thiện tuần hoàn, giảm đau và hỗ trợ quá trình phục hồi chức năng.

**Kiểm soát cơn đau:** Công nghệ EMS được sử dụng như một phương pháp không xâm lấn để kiểm soát cơn đau. Nó có thể giúp giảm nhận thức về cơn đau bằng cách kích thích giải phóng endorphin, là chất giảm đau tự nhiên trong cơ thể.

**Điều hòa cơ bắp:** EMS được sử dụng để cải thiện sức mạnh và điều hòa cơ bắp ở những bệnh nhân có thể bị hạn chế về khả năng thực hiện các bài tập truyền thống. Nó có thể nhắm mục tiêu các nhóm cơ cụ thể và tạo điều kiện tăng cường cơ bắp mà không gây căng thẳng quá mức cho các khớp hoặc vùng bị thương.



*Ảnh minh họa*

Nguồn: [https://www.google.com/search?sxsrf=APwXEddrWEy-SsDjpvavAdXC6M0PNfbbhw:1687709188297&q=Electrical+Stimulation+Device&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj7ZvV5t7\\_AhXOD94KHSZqBGoQ0pQJegQIDBAB&biw=1450&bih=675&dpr=1.32#imgrc=W\\_p2RYFhvd8QAM](https://www.google.com/search?sxsrf=APwXEddrWEy-SsDjpvavAdXC6M0PNfbbhw:1687709188297&q=Electrical+Stimulation+Device&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj7ZvV5t7_AhXOD94KHSZqBGoQ0pQJegQIDBAB&biw=1450&bih=675&dpr=1.32#imgrc=W_p2RYFhvd8QAM)

**Tình trạng thần kinh:** EMS được sử dụng để kiểm soát một số tình trạng thần kinh, chẳng hạn như đột quỵ hoặc chấn thương tủy sống. Kích thích điện có thể hỗ trợ kích hoạt cơ bắp, ngăn ngừa teo cơ và hỗ trợ phục hồi chức năng vận động.

**Chữa lành vết thương:** Công nghệ EMS đôi khi được sử dụng trong liệu pháp chữa lành vết thương. Nó giúp thúc đẩy lưu thông máu, kích thích các cơn co thắt cơ xung quanh vết thương và tạo điều kiện tái tạo mô.

**Điều trị chứng tiểu không tự chủ:** Các thiết bị EMS được sử dụng để điều trị chứng tiểu không tự chủ và đại tiện. Kích thích điện giúp tăng cường cơ sàn chậu, đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát đường tiết niệu và ruột.

**Lưu thông và dẫn lưu bạch huyết:** EMS có thể thúc đẩy lưu thông máu và lưu lượng bạch huyết, hỗ trợ phục hồi, giảm sưng và tăng cường sức khỏe mô tổng thể.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng việc áp dụng công nghệ EMS trong chăm sóc sức khỏe nên được thực hiện dưới sự hướng dẫn của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như nhà vật lý trị liệu hoặc bác sĩ y khoa, những người có thể điều chỉnh phương pháp điều trị theo nhu cầu của từng bệnh nhân và đảm bảo sử dụng an toàn và hiệu quả.

### 1.1.3.2. Ứng dụng trong tập luyện thể thao và chăm sóc sức khỏe

Công nghệ EMS được áp dụng rộng rãi trong các lĩnh vực thể thao và chăm sóc sức khỏe do những lợi ích tiềm năng của nó đối với vận động viên và những người đam mê thể dục. Dưới đây là một số ứng dụng cụ thể của công nghệ EMS trong các lĩnh vực này:

**Rèn luyện sức mạnh:** EMS được sử dụng để bổ sung cho các bài tập rèn luyện sức mạnh truyền thống bằng cách cung cấp thêm các cơn co cơ, có thể dẫn đến tăng sức mạnh và sức mạnh cơ bắp.

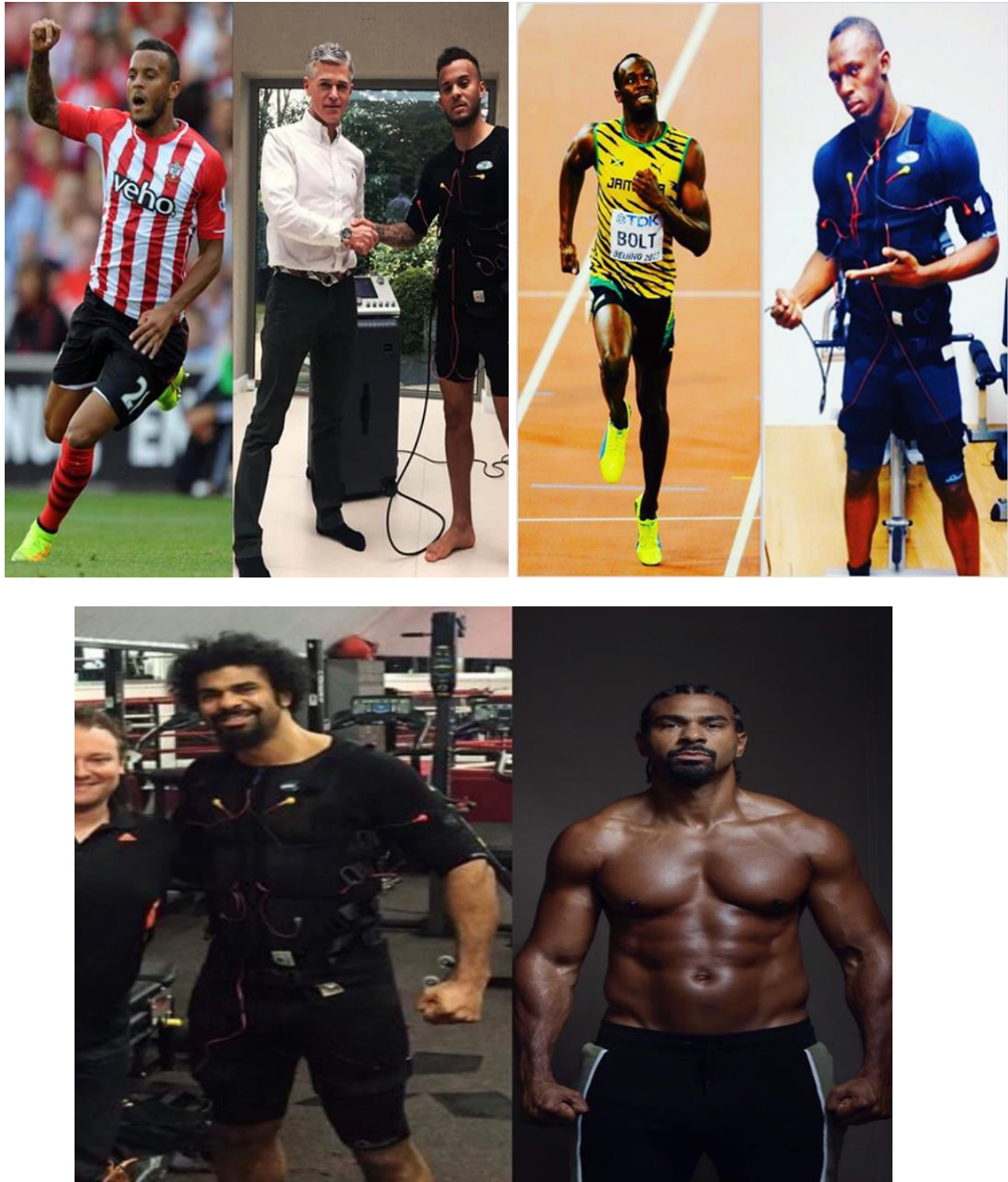
**Rèn luyện sức bền:** EMS có thể được sử dụng để nhắm mục tiêu vào các nhóm cơ cụ thể và cải thiện khả năng chịu đựng của chúng, giúp các vận động viên duy trì các nỗ lực cường độ cao trong thời gian dài hơn.

**Khả năng bùng nổ và phát triển tốc độ:** EMS có thể tăng cường tuyển chọn và phối hợp cơ bắp, giúp cải thiện **khả năng bùng nổ?** và hiệu suất tốc độ, có lợi cho vận động viên chạy nước rút và vận động viên trong **các môn thể thao bùng nổ?**.

**Phòng ngừa chấn thương:** EMS có thể được sử dụng trong các chương trình phục hồi chức năng trước để tăng cường cơ bắp, cải thiện sự ổn định và giảm nguy cơ chấn thương liên quan đến thể thao.

**Cơ sở chăm sóc người cao tuổi:** Huấn luyện EMS có thể được kết hợp vào các chương trình tập thể dục dành cho người cao tuổi trong các cơ sở chăm sóc để cải thiện sức mạnh cơ bắp, sự cân bằng và khả năng vận động tổng thể.

**Trung tâm quản lý cân nặng:** Công nghệ EMS có thể được sử dụng tại các trung tâm quản lý cân nặng như một công cụ bổ sung để hỗ trợ săn chắc cơ và đốt cháy calo trong các chương trình giảm cân.



*Ảnh minh họa: Cầu thủ Ryan Bertrand, Vận động viên Usain, Ngôi sao quyền anh David Haye.*

*Nguồn: <https://kienthuc.25fit.net/blog/van-dong-vien-the-gioi-nao-tap-ems>*