

## Czym wyróżnia się trening EMS?

Opinie, na jego temat dla niektórych mogą brzmieć niewiarygodnie. Wystarczy przeczytać, że zamiast kilku godzin spędzonych na siłowni potrzebne jest nam 30 minut. Na czym polega fenomen jednej z najpopularniejszych metod ćwiczeń XXI wieku?

**Jak to jest możliwe, by trenując zaledwie 1 do 2 razy w tygodniu uzyskiwać takie same efekty, które dotychczas były osiągalne jedynie przy regularnych (3-4 razy w tygodniu) wizytach na siłowni i klubach fitness?**

Elektrostymulacja daje możliwość jednoczesnego zaangażowania do pracy wszystkich najważniejszych grup mięśni w naszym ciele. To właśnie ta unikalna cecha treningu z elektrodami sprawia, że jest on tak skuteczny i zapewnia efekty już przy 1 do 2 treningach w tygodniu.

Efekt EMS wynika z wysokiej intensywności pełnego treningu całego ciała (FBW – full body workout), który zajmuje zaledwie 30 minut, a nie, jak w przypadku klasycznego treningu, 1,5-2h. Dzięki temu zyskujemy czas, ale, co ważniejsze, jesteśmy w stanie utrzymać przez cały trening wysoką koncentrację i efektywność wykonywanych ćwiczeń.

Technologia EMS pozwala na łatwe skalowanie poziomu trudności ze względu na cele, wiek oraz poziom sprawności fizycznej. Oznacza to, że charakter treningów będzie się różnić. Nie będzie on taki sam dla 25/30-letniej, aktywnej fizycznie osoby, która chce wykorzystać EMS jako sposób na cellulit, odchudzanie i uzyskanie idealnej sylwetki na lato oraz dla 40/50-letniej, z problemami ortopedycznymi, której celem jest powrót do formy bez ryzyka kontuzji.

W każdym z tych przypadków trening z elektrostymulacją pozwoli na aktywację mięśni już od pierwszych chwil, zaangażowanie mięśni głębokich i widoczne efekty już po pierwszych 3-4 tygodniach treningów!

Wraz z postępami treningowymi oraz wzrostem formy, EMS staje się coraz bardziej wymagający, a ćwiczenia bardziej zaawansowane – aby dopasować się do rosnących możliwości ćwiczących i zapewnić ciągłość uzyskiwanych efektów.

Trening z elektrostymulacją to najnowocześniejsza i sprawdzona na świecie metoda treningowa – zapraszamy do wypróbowania jej w naszym studio.