

## ZALETY TRENINGU EMS

Jest to trening indywidualny, zawsze pod nadzorem Trenera Personalnego, który dobiera odpowiednie parametry urządzenia w stosunku do potrzeb i możliwości ćwiczącego

Trening jest bardzo intensywny i stosunkowo krótki - sam trening to około 25 minut, a potrafisz w tym czasie spalić od 800 do 1000 kcal,

Trening jest bardzo efektywny- to jednoczesny trening całego ciała, pobudzanie wszystkich mięśni jednocześnie w krótkim czasie, - przyśpiesza metabolizm - spalasz tłuszcz nawet do 48h po ukończeniu treningu

- pomaga w bólach kręgosłupa poprzez wzmocnienie gorsetu mięśniowego okalającego kręgosłup, eliminuje jego bóle w odcinku lędźwiowym.
- opóźnia procesy starzenia organizmu poprzez zdrowotny wpływ na wyrzut hormonu wzrostu.
- buduje masę mięśniową poprzez większą przemianę materii redukuje tkankę tłuszczową
- chroni stawy, nie musisz godzinami katować się na siłowni, możesz szybko odbudować mięśnie
- wzmacnia mięśnie dna miednicy przez co przeciwdziała wysiłkowemu nietrzymaniu moczu i problemom z potencją
- poprawia krążenie przez optymalizacja metabolizmu energetycznego mięśni/ poprawę stanu skóry/ poprawę transportu limfatycznego.
- kompensuje pozycję „oszczędzające”, przeciwdziała zaburzeniom równowagi,
- łagodzi ból i zapobiega bólowi pleców poprzez unikanie nieprawidłowych obciążeń
- buduje głównie włókna mięśniowe typu II
- maksymalnie rekrutuje jednostki motoryczne (podczas treningu konwencjonalnego następuje aktywowanie tylko tylu jednostek motorycznych, które są niezbędne do przeciwdziałania obciążeniom fizycznym).
- szybciej pobudza włókna mięśniowe typu II (podczas treningu konwencjonalnego następuje najpierw pobudzenie włókien mięśniowych typu I, a przy większej intensywności włókien mięśniowych typu II).