

## ODCHUDZANIE Z EMS

Uzyskanie wymarzonej sylwetki z treningiem EMS jest łatwiejsze niż z pomocą innych metod, zwłaszcza jeśli chcesz wysmuklić te najbardziej odporne na ćwiczenia części ciała.

Na przykład dla wielu osób większej pracy wymaga brzuch. Podczas elektrostymulacji dochodzi do pobudzenia głęboko położonych mięśni brzucha, co wraz z ćwiczeniami o odpowiedniej intensywności powoduje, że mięśnie stają się silniejsze i szybko zaczynasz widzieć efekty.

Oczywiście dzięki treningowi EMS możliwe jest wysmuklenie nie tylko samego brzucha, lecz także całej sylwetki. Osiągnięcie celu jest szybsze ze względu na pobudzenie do pracy około 90% włókien mięśniowych czyli nawet 9 głównych grup partii mięśniowych jednocześnie.

Powoduje to, że spalasz mnóstwo kalorii w rekordowym tempie – ile dokładnie, zależy od wielu czynników, między innymi intensywności ćwiczeń, jednak w trakcie treningu jest możliwość spalania od 800 do nawet 1000 kcal.

Co więcej, po treningu spalasz tłuszcz nawet podczas zwykłego leżenia ponieważ mięśnie pracują jeszcze 48 godzin - dlatego minimalny odstęp pomiędzy treningami EMS to 72 godziny

Unikasz również efektu jo-jo zwiększając swoją masę mięśniową, tym samym pozbywasz się tkanki tłuszczowej i cellulitu. Większa masa mięśniowa zużywa więcej kalorii i chroni Cię przed efektem jo-jo w najlepszy, naturalny sposób