Innowacyjne studio fitness od 10 września w Cieszynie

Data publikacji: 8.09.2016 11:00

Trenuje go NASA, armia USA, a także sportowcy - między innymi polscy piłkarze ręczni, Usain Bolt i bracia Klitschko, ale możesz i Ty! Trening EMS to elektrostymulacja mięśni. Wystarczy ćwiczyć 2 razy w tygodniu po 30 minut, by już po 4. treningu zauważyć efekty. Każdy taki trening zastępuje 3 godziny spędzone na siłowni. Już wkrótce EMS trenować będzie można także w Cieszynie - 10 września startuje studio ProjektBodyFit na Stawowej 19. Zacznij trenować i zdobądź ciało, o jakim zawsze marzyłeś!

Jak to działa?

Kiedy ćwiczymy przykładowo na siłowni, nasz mózg wysyła impulsy do neuronów, a to powoduje skurcze mięśni, sprawiające że mięśnie są coraz to większe i silniejsze. W EMS praca mózgu zastąpiona jest impulsami elektrycznymi wysyłanymi z urządzenia Miha Bodytec. Impulsy stymulują jednocześnie agonistów i antagonistów, a także mięśnie w głębszych warstwach naszego ciała, zapewniając **do 5 razy szybszy przyrost mięśni głębokich**, które odpowiadają za stabilizację kręgosłupa, koordynację i motorykę.

Dzięki EMS możemy wymodelować sylwetkę, spalić zbędne kilogramy czy poprawić siłę, wytrzymałość i wydolność mięśni. EMS pomoże także w rehabilitacji. W ciągu każdego treningu spalimy od 800 do 1200 kcal.

Podstawą treningu EMS jest urządzenie Miha Bodytec. Uzupełnieniem aparatury jest specjalna bielizna treningowa (koszulka i spodenki), elektrody na ręce, nogi i pośladki oraz kamizela z elektrostymulatorami, pozwalającymi na styulację jednocześnie wszystkich grup mięśniowych.

Trening EMS czy siłownia?

Regularne ćwiczenie na siłowni z czasem przynosi upragnione efekty, jednak wiąże się z olbrzymim poświęceniem, zarówno czasu, jak i siły. Jak tradycyjny trening na siłowni wypada w porównaniu z EMS? Przede wszystkim jest 3 razy dłuższy – podczas gdy **w EMS wystarczy ćwiczyć zaledwie 30 minut**, na siłowni spędzamy zwykle około 90 minut, by wykonać wszystkie ćwiczenia wyznaczone w planie treningowym. Także ilość treningów w tygodniu jest mniejsza w przypadku EMS – **wystarczy trenować 1-2 razy**, podczas gdy na siłowni 3 treningi to minimum, a najlepiej pojawiać się tam 5 razy w tygodniu. Podsumujmy: **aby być w formie i wypracować sportową sylwetkę na siłowni trzeba spędzić od 4,5 do 7,5 godziny tygodniowo, podczas gdy EMS zapewnia ten efekt już przy 0,5-1 h ćwiczeń tygodniowo! Upragniony efekt nawet 7,5 razy szybciej** – tak to możliwe, o czym przekonało się już wielu Europejczyków. W Niemczech, Austrii i Szwajcarii z treningu EMS już od 8 lat można skorzystać w większości klubów fitness.

W przypadku EMS efekty treningu widoczne będą już po 4-5 sesjach. Ćwicząc na siłowni natomiast, pierwszych zmian w wyglądzie, wymiarach i wadze możemy spodziewać się dopiero po 15-20 sesjach, czyli zakładając, że ćwiczymy 3 razy w tygodniu, po miesiącu czy dwóch.

Z EMS wszystko dzieje się szybciej – tkankę tłuszczową spalamy 3x szybciej, kilogramy gubimy 3x szybciej, dodatkowo zapewniamy sobie redukcję cellulitu i poprawę napięcia i jędrności skóry oraz przyspieszamy metabolizn, jednocześnie przy każdym ćwiczeniu trenujemy szkielet mięśniowy.

Trening EMS nie tylko gwarantuje efekt, ale jest też **całkowicie bezpieczny i wolny od ryzyka kontuzji**. Jakby tego było mało, **obciążenie stawów jest przy EMS minimalne**, bo nie używa się ciężarów zewnętrznych, dzięki czemu EMS jest idealnym treningiem dla osób skarżących się na problemy ze stawami.

Treningi EMS w Polsce

EMS stopniowo podbija świat, a rok 2016 jest dla tego treningu przełomem – największe na świecie Targi Fitness&Wellness FIBO 2016 należały w tym roku do Miha Bodytec, niemieckiego producenta, lidera branży EMS.

W ciągu ostatniego roku, także w Polsce pojawiło się wiele miejsc, w których trenować można z aparatem Miha Bodytec – urządzenie to stoi już w niejednym klubie fitness, studiu treningu personalnego, czy ośrodku rehabilitacyjnym. Przybywa także tzw. mikrostudiów EMS. **Po Wrocławiu, Kielcach, Płocku, Gdańsku czy Krakowie czas na Cieszyn**.

Dla kogo?

Treningi EMS przeznaczone są **dla każdego – dla kobiet i mężczyzn w wieku od 18 do nawet 80 lat**. Trening ten wybrało już wielu sportowców na cały świecie – niektórzy jako element cyklu treningowego, inni w procesie rehabilitacji po urazie, ale **ćwiczyć może zarówno sportowiec, jak i amator, czy ktoś, kto dotychczas nie miał nic wspólnego z aktywnością fizyczną**. Trening może zostać dostosowany do potrzeb i możliwośći ćwiczącego.

Jak wygląda trening EMS?

Każdy trening prowadzony jest pod nadzorem Trenera Personalnego z certyfikatem MIHA Bodytec Germany. Sesje treningowe trwają po 30 minut i składają się z rozgrzewki, części głównej opartej na wybranym planie treningowym oraz części końcowej, mającej na celu rozluźnienie i uspokojenie organizmu. Wszystkie dane treningowe zapisują się na karcie teningowej i są punktem wyjścia dla kolejnej sesji treningowej. Jeśli uważasz, że 30 minut to za mało, aby się zmęczyć, zdziwisz się intensywnością treningu **EMS, który zastępuje 3 godziny standardowego treningu**.

Każdy trening .

EMS teraz także w Cieszynie!

10 września w Cieszynie startuje studio ProjektBodyFit.
Przyjdź i sprawdź, czym jest trening EMS – **Cieszyn, ul. Stawowa 19**.
Chcesz wiedzieć więcej? Zadzwoń: **883 174 040** lub doczytaj na stronie internetowej **www.bodyfit.cieszyn.pl** oraz na **fanpage „Projektbodyfit"**

Godziny otwarcia:
poniedziałek-piątek: 10:00 – 20:00
sobota: 09:00 – 15:00

artykuł sponsorowany