EMS фитнес основан на технике миостимуляции. Методика пользуется большой популярностью для быстрого восстановления женщин после родов. Благодаря простым физическим упражнениям по двадцать минут за занятие, можно добиться эффектных результатов в самые оперативные сроки.

Особенности методики

Стимуляция мышц происходит под действием электрических микроимпульсов, которые осуществляются во время спортивных занятий. Техника позволяет в несколько раз увеличить интенсивность мышечных сокращений. Регулярные упражнения с личным тренером приводят к более быстрому наращиванию мышц с одновременным сжиганием лишнего жира.

Миостимуляция охватывает около девяноста процентов всех мышц. При этом мышечные ткани укрепляются изнутри. Упражнения с электростимуляцией намного эффективнее традиционной гимнастики.

Личные тренеры

Наши специалисты готовы приехать к вам домой, чтобы проводить личные тренировки. Это особенно удобно женщинам после беременности, у которых нет лишнего времени на походы в спортзал. Технология миостимуляции совершенно не имеет противопоказаний, если вам позволены умеренные нагрузки.

Двадцать минут упражнений с нашим тренером равносильны двум часам интенсивных занятий в спортивном клубе. Сейчас проводится акция: цена за выездное занятие дома равна стоимости услуг в спортзале. Тренер приедет в любое удобное для вас время со всем необходимым оборудованием.

Занятия проходят по индивидуально разработанной программе. Режим лимфодренажа тренировочного костюма обеспечивает приятный тонизирующий массаж. Заявку на занятие можно оставить по телефону или на сайте.

Преимущества

Занятия EMS фитнесом сопровождаются массой преимуществ, среди которых нужно отметить следующие:

- избавление от целлюлита;

- эффективное укрепление мышц;

- исчезновение боли в шее и позвоночнике;

- сжигание лишнего жира;

- появление красивого мышечного рельефа;

- нормализация сосудистого давления;

Ощутимый результат наблюдается через несколько недель. Вы сможете быстро вернуть былую стройность и нарастить нужную мышечную массу с минимальными усилиями. Это идеальный вариант молодым мамам, которые загружены заботами воспитания своих малышей.

Многолетний опыт в спорте и медицине подтверждает эффективность электрической стимуляции мышц во время физических упражнений. Важно отметить, что для получения эффекта, упражнения должны проводиться регулярно в течение определенного периода восстановления.

Техника широко применяется в реабилитационных центрах, косметических салонах и спортивных залах. Сегодня вы можете заниматься фитнесом EMS прямо у себя дома.