

## Trening Ems – ćwicz Z Nami

<http://bodytec20.pl/>

### Trening EMS – ćwicz z nami

Uprawianie sportu może zająć dużo czasu. Jednocześnie nie wszyscy osiągają swoje cele na zwykłej siłowni, nie mogą przeznaczyć na zajęcia więcej niż kilka godzin tygodniowo. Z drugiej strony dla wielu sport jest niemożliwy ze względów zdrowotnych, kiedy z powodów medycznych nie można poważnie obciążać organizmu. Technologia EMS (elektrostymulacja mięśni) stała się przełomowym rozwiązaniem zarówno w dziedzinie medycyny regeneracyjnej, jak i dla tych, którzy chcą szybko i skutecznie wrócić do formy. Technologia stymulacji elektromięśniowej została pierwotnie opracowana na potrzeby programu kosmicznego w ubiegłym stuleciu. Następnie musiała rozwiązać problem symulatorów dla astronautów, a także pomóc im stanąć na nogi po długim pobycie w nieważkości i zaniku mięśni. Fitness EMS jest dziś jednym z najbardziej zaawansowanych sposobów treningu i powrotu do zdrowia po urazach, chorobach i operacjach. Zasada jest prosta: zakłada się kombinezon przewodzący z elektrodami i wykonuje proste ćwiczenia, gdzie poprzez elektryczną stymulację uruchamiane są mięśnie do pracy tam, gdzie nie ma rzeczywistych obciążeń.

Date utworzenia: 19-12-2022