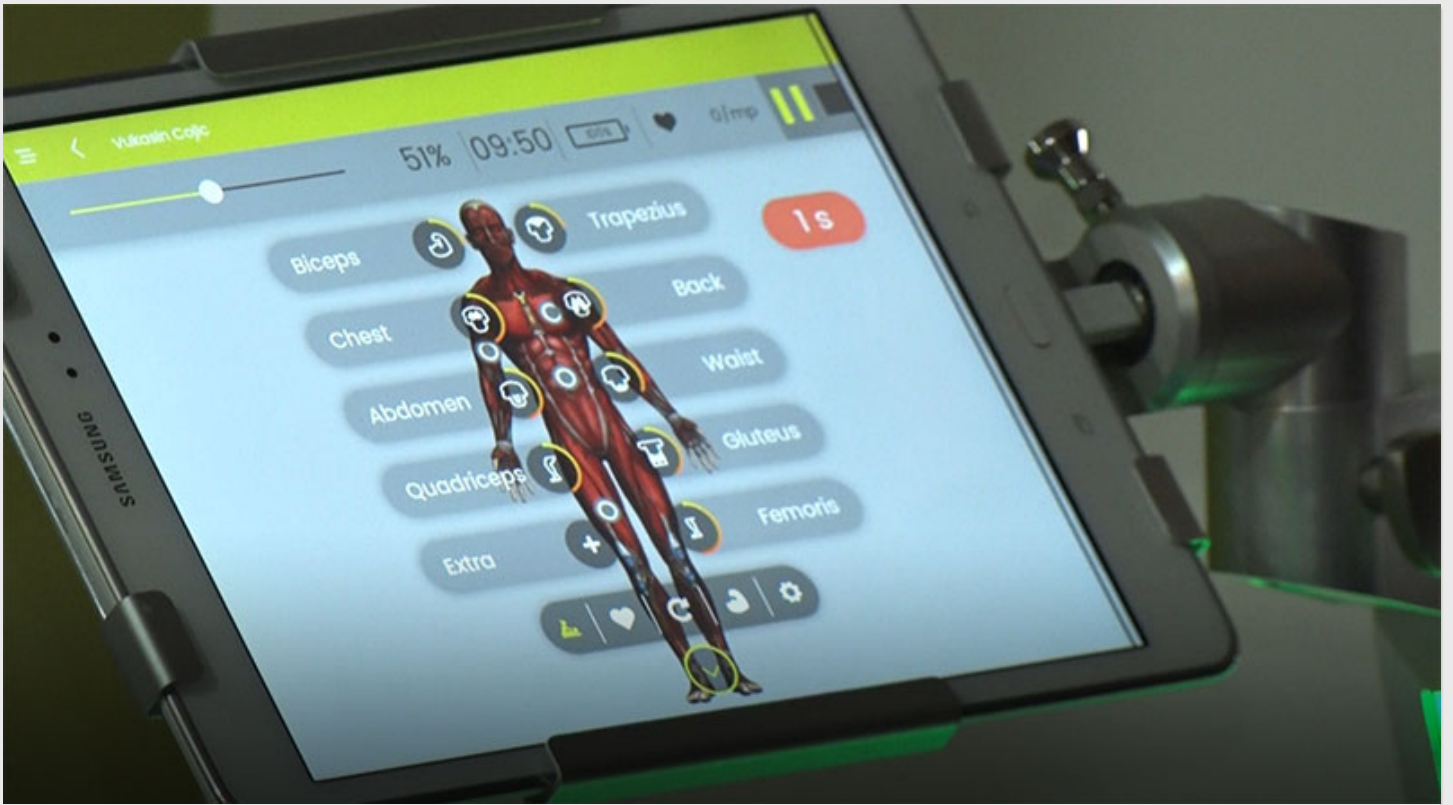




Revolucija u vežbanju – EMS trening

Izgovor da nemamo vremena za vežbanje više ne važi. Revolucija u fitnessu je EMS trening. Verovali ili ne sada za samo 20 minuta možete kroz nekoliko nedelja dostići rezultate za koje su vam ranije bili potrebni meseci. EMS tehnologija, koja istovremeno utiče na celo telo, omogućava ultra brzi 20-minutni trening koji je fizički jednak dvočasovnom treningu u teretani. Sve grupe mišića u svakoj sekundi strujnog impulsa prave 85 kontrakcija i time se najviše utiče na razvoj brzih mišićnih vlakana. Na taj način se poboljšava brzina, dinamika i vreme reakcije. I ono što je najvažnije, od nedavno ovaj tip treninga postoji u Lazarevcu. Sa momcima koji su ovaj vid vežbanja “doneli” u naš grad i otvorili studio “La Fitems” pričali smo o prednostima ems treninga.



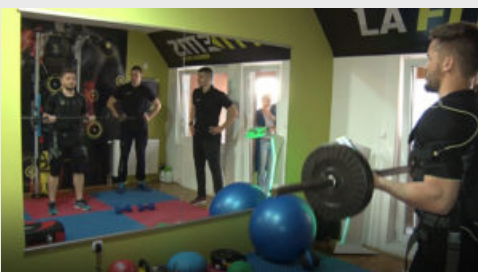
Za ovaj vid treninga potrebne su vam samo patike i dobra volja, jer dolaskom u fitness studio dobijate specijalno odelo koje se nosi tokom 20 minutnog treninga, dodaje trener Stefan Miljković.



Trening je visokog intenziteta i "tera" mišiće da tokom treninga troše dosta više kalorija nego kod običnog treninga, a svi znamo da viša potrošnja kalorija znači i brže mršavljenje. Oni koji teško ili nevoljno počinju sa vežbanjem, ukoliko se odluče da krenu sa vežbanjem kako bi svoje telo doveli u top formu za predstojeće leto, iznenadiće činjenica da su prvi rezultati vidljivi nakon 4 do 6 treninga.



EMS ili elektro-mišićna stimulacija, prvobitno korišćena u medicinske svrhe, danas je moderna fitness tehnologija bazirana na korišćenju električnih impulsa za pojačavanje efikasnosti treninga. Velika prednost ove vrste treninga je da prija apsolutno svima! Bilo da ste mlađi ili stariji, već se bavite sportom ili se niste do sada bavili fizičkim aktivnostima, bilo da želite da smršate, oblikujete telo, izgradite mišiće ili koristite ovaj trening za oporavak od povreda i rehabilitaciju, kaže Pavle Ristanović jedan od trenera iz "La Fitems"-a.





U studiu “La Fitems” sertifikovani ems trener biće vam u potpunosti posvećeni. Treninzi su individualni a u zavisnosti od vaših želja i u dogovoru sa trenerima svaki korisnik imaće poseban trening i drugačiji vid vežbi.

I dok su mnogi skeptični, stručnjaci garantuju da ne postoji opasnost od strujnog udara, a telo može biti pod uticajem struje od 15 do 45 minuta.



Za ovaj vid vežbanja već se opredelio veliki broj ljudi koji vole fizičku aktivnost a imaju manjak vremena. Prednosti su brojne a u to se možete uveriti ukoliko posetite studio “La Fitems”, koji se nalazi u ulici Kralja Petra broj 33 stan broj 39. Mladi, edukovani i stručni treneri spremni su, da vas uz malu pomoć

naizmenične struje, priprave za predstojeće leto i vaš izgled dovedu do perfekcije.