

# E-FIT INFINITY

## BOLJŠE. HITREJE. MOČNEJE.

**E-FIT INFINITY** - nova, revolucionarna vadba. Učinek vadbe s pomočjo E-FIT je mnogo več od povečanja in izgradnje mišične mase in učvrstitev telesa. E-FIT- EMS vadba je najnovejši dosežek EMS tehnologije in nudi hiter in varen način vadbe, ki v 20 minutnem treningu omogoča porabo tudi do 1500 kcal. Poleg tega E-FIT ima edinstven termo efekt, ki pomaga pri razgradnji celulita in maščobnih oblog. Rezultati že po 10 treningih/terapijah.

Pri E-FIT -**EMS vadbi** uporabljamo kombinacijo hotenega mišičnega krčenja (navadna vadba) s sočasno z uporabo električne stimulacije, zato je rezultat hitro opazen in učinkovit. Lahko pa dodamo samo program termo efekt (pasivni program), kot anticelulitna terapija.

Ta kombinacija E-FIT- EMS vadbe z izvajanjem naravnih gibov, prinaša zelo učinkovite rezultate. Vaš osebni trener lahko nadzoruje vsako mišično skupino in prilagaja intenzivnost vadbe, glede na vaše individualne cilje. Zato boste z E-FIT- EMS vadbo dosegli viden uspeh v zelo kratkem času.

E-FIT -EMS vadba se lahko uporablja kot samostojna vadba, v estetiki ali za rehabilitacijo poškodovanih mišic.

Prednost E-FIT vadbe je v individualnem treningu, kjer se moč in intenziteta vadbe prilagajata posamezniku.

### **Kaj sploh pomeni EMS tehnologija?**

EMS je kratica za Elektro Mišično Stimulacijo. Gre za napravo, katere korenine segajo v povsem zdravstveno področje, kjer so napravo uporabljali pri rehabilitaciji in pacientih, za katere je bilo za preživetje, vključitev v normalno življenje bistveno hitro pridobivanje na mišični moči in vzdržljivosti. Mišična vzdržljivost, mišična moč, mišična odzivnost in definicija. Tehnologija elektro mišične stimulacije posnema povsem naravno aktivacijo in prenos informacije v centralni živčni sistem preko električnega impulza, ki mišici sporoči, da se krči. Tako v 20-minutah treninga z osebnim trenerjem preko vnaprej pripravljenega programa (oblikovanega na podlagi vaših ciljev) dosežete do 150-krat več mišičnih kontrakcij kot pri običajnem treningu. Vključenih je 95% mišic. Zato tako velika poraba kalorij.