

# Lubliniec: Tego jeszcze nie było – trening z wykorzystaniem prądu!

[Julian Werner](#)



**W Lublińcu otwarto pierwsze Studio Treningu EMS. Zajęcia polegają na zastosowaniu elektrostymulacji mięśni (Electro Muscle Stimulation). To oddziaływanie impulsami elektrycznymi, o specjalnie dobranych parametrach, na mięśnie głębokie i szkieletowe, w celu ich pobudzenia do pracy – wysiłku imitującego ten, jaki otrzymujemy podczas tradycyjnego treningu siłowego!**

Elektrostymulacja to technologia wywodząca się z medycyny, w której stosowana jest od dziesiątków lat. Posiada pozytywny wymiar w terapii ogólnoustrojowej, przeciwbólowej, mięśni dna miednicy, regeneracji i wzmocnienia kręgosłupa. Wspaniale odchudza, kształtuje sylwetkę, dodaje siły i wzmacnia wytrzymałość.

Jak przebiega przygotowanie do treningu? Na dopasowany strój sportowy zakładamy specjalnie przygotowaną kamizelkę, pas biodrowy oraz opaski na uda i ramiona, do których przytwierdzone są elektrody. Tak ubrani

wykonujemy ćwiczenia zalecone przez trenera.

Impulsy elektryczne mają za zadanie wspomóc pracę mózgu, który przesyła impulsy do neuronów znajdujących się w mięśniach i tym sposobem aktywuje je do pracy. Każdy impuls nadawany jest z inną częstotliwością, dobraną do odpowiedniej grupy mięśniowej. Impulsy wytwarzane podczas treningu mają takie parametry, jak sygnały generowane przez ludzki mózg – są więc całkowicie nieszkodliwe i bezpieczne dla zdrowia.

Naukowcy zaprojektowali zestaw programów mających na celu uruchamianie odpowiednich grup mięśni w różnych sekwencjach, z różną intensywnością i częstotliwością, w zależności od celów jakie chcemy osiągnąć. Na przykład, jeśli zależy nam na zrzuceniu zbędnych kilogramów, modelowaniu sylwetki czy ujędrnieniu ciała – możemy skorzystać ze specjalnie zaprojektowanego programu na odchudzanie, który pozwala na intensywną pracę mięśni w celu wykonania jak największej pracy, skutecznie spalając nadwyżkę tłuszczu odłożonego pod skórą.

Co ciekawe – już w trakcie 20 minutowego treningu elektrostymulacji mięśni, osoba ćwicząca uzyskuje efekt porównywalny z 2 godzinnym treningiem na konwencjonalnej siłowni! Studio EMS znajduje się w Lublińcu, w dogodnej lokalizacji – w PARKU HANDLOWYM SZKLARNIA, (wjazd od BricoMarche) ul. Plebiscytowa 18 B, 42-700 Lubliniec tel: 729 967 821. Polecamy!