

EMS Training met de “Miha Bodytec” is de uitkomst voor mensen

- die als beginnende-, intensieve- of professionele sporter graag snel zichtbare resultaten willen behalen.
- die door werk, gezin of sociaal leven te weinig tijd hebben om meerdere keren in de week te trainen maar wel graag fit en in vorm willen blijven.
- die liever kiezen voor een wekelijkse korte sessie in een prettige omgeving met veel privacy dan voor veelvuldige bezoeken aan een sportschool of personal trainer.
- die specifieke spier gerelateerde gezondheidsklachten willen voorkomen of verminderen
- die na een periode van inactiviteit hun spieren weer willen opbouwen zonder grote inspanning of belasting van het lichaam.
- die graag met een wekelijkse sessie een mooier, slanker en gezonder lichaam willen bereiken zonder vermoeiende workout of transpiratie.



**FIT4ANYONE
EMSSTUDIO**

KELTENSTRAAT 7
6171 AS STEIN
046-4336833 /
0653680499

www.fit4anyone.nl
info@fit4anyone.nl

UITSLUITEND OP AFSpraak

**FIT4ANYONE
EMSSTUDIO**



**GET FIT THE
SMART
WAY**

FIT IN 20 MINUTEN

EMS TRAINING

Elektro Musculaire Stimulatie.

Er wordt gebruik gemaakt van elektrische stimulatie op de spier(en) zoals de buik en de billen. De stimulatie gebeurt door middel van elektroden die via een functioneel vest of band op een setje onderkleding worden aangebracht. Totaal worden 8 spiergroepen in 1 keer tegelijkertijd getraind waardoor 3 tot 4 uur trainen in 20 minuten kan worden gedaan. Na een half uur sta je alweer buiten de deur en heb je een volledige training gedaan.

Door het trainen met EMS worden meer spiervezels geactiveerd dan bij normale krachttraining. Dit effect kan blijvend ontstaan als er vaker wordt getraind met EMS. Het lichaam wordt dus sterker zonder dat dit goed zichtbaar is aan de buitenkant. Je wordt dus sterker, sneller of fitter zonder dat je 10 kilo extra spiermassa hebt ontwikkeld.

EMS training kan onder andere gebruikt worden binnen de revalidatie, (top)sport, als tijdsbesparing, voor werk en houding gerelateerde klachten en is perfect als aanvulling naast je reguliere sport!

SHAPE YOUR BODY

Voordelen van EMS Training;

- 3 tot 4 uur krachttraining in 20 minuten.
- Effectieve spieropbouw
- Lichaamsvet reductie
- Figuur correctie
- Vermindering cellulitis
- Verbetering van de doorbloeding en stofwisseling
- Stress vermindering
- Pijnverlichting bij rugklachten
- Positieve uitwerking op incontinentie problemen
- Persoonlijke begeleiding
- 1 á 2 maal trainen per week voldoende



PERSONAL TRAINING

Wie zijn wij;

Fit4anyone Studio is een van de eerste officiële EMS Fitness studios van de Benelux die gebruikt maakt van het revolutionair moderne “Miha Bodytec” trainingssysteem.

Wij werken de nieuwste technologie in combinatie met optimaal resultaat en maximaal comfort

Persoonlijke en professionele begeleiding van jouw lichamelijke wensen staan bij ons centraal

Onze service

Alleen of samen met je partner zal je elke training persoonlijk begeleid worden door een van onze EMS personal trainers zodat wij jou een optimaal resultaat kunnen garanderen.

Proeftraining

Maak gerust een afspraak voor een vrijblijvend intake gesprek en proeftraining.

Onze medewerkers zullen je graag informeren over de uitgebreide mogelijkheden van EMS Training bij Fit4now

046-4336833