



## VADBA BIONIC

# Elektromišična stimulacija za rezultate

Zadnja leta v Evropi vse bolj priljubljen pripomoček za hitrejšo stimulacijo mišič postajajo naprave za **elektromišično stimulacijo (EMS)**. Vadbe z uporabo **tehnologije EMS** so primerne za vsakogar, ki je zdrav in tudi sicer normalno fizično aktiven. Njihova prednost je prihranek časa, saj dva obiska na teden nadomestita štiri klasične treninge.

## ✦ Tina Jereb

Potem ko v Sloveniji **tehnologijo EMS** že leta uporabljajo zdravstvene ustanove in tudi dva druga ponudnika športnih vadb, je v začetku letošnjega leta v Ukmarjevi ulici v Ljubljani v novem vadbenem studiu **Bionic** zaživel nov koncept učinkovite vadbe. Slednja poskrbi za dobro počutje, učvrsti telo, poveča mišično moč in vzdržljivost ter obenem vadečemu prihrani dragocen čas. Nov koncept vadbe **Bionic** omogoča hitro vidne rezultate, pridobljene na varen način, pri čemer vadeči uporabljajo najnovejšo tehnologijo za **elektromišično stimulacijo**.

»Prednost vadbe **Bionic** je v tem, da posameznik v kratkem času in na va-

ren način iztrži maksimum iz svojega treninga. Za učinkovite in vidne vadbene rezultate vadeči na teden potrebuje zgolj dve vadbi, ki trajata po 20 minut. To je v današnjem času, ko nenehno kam hitimo, še kako pomembno. Obenem vadba poteka v prijetnem in mirnem vzdušju, saj je vadeča oseba v prostoru za izvajanje vaj sama z osebnim trenerjem,« ključne značilnosti vadbe izpostavi **Gal Pavlinič**, osebni trener.

## Pod nadzorom strokovno podkovanega osebnega trenerja

Vse skupaj naj bi se začelo v Franciji, kjer so na začetku 20. stoletja izumili stimulacijsko napravo in jo uspešno uporabili za zdravljenje mišične atrofije oziroma paralize. »Večji napredek je bil dosežen po letu 1970, ko se je EMS začela uporabljati za terapijo in zdravljenje mišične atrofije,« pojasni sogovornik.

Od preostalih ponudnikov se v Training studiu **Bionic** razlikujejo v tem, da se ponašajo z najsodobnejšo EMS-opremo v Sloveniji, s pomočjo katere lahko vadeči izvajajo vse prvine funkcionalnega treninga. Za tridesetminutni individualni funkcionalni trening z uporabo **tehnologije EMS** boste odšteli 35 evrov.

»Obleka, ki je končno telesu prijazna, je izredno lahka in ima v sebi inte-

girane elektromišične stimulatorje. Akumulator na boku pa je bistveno manjši in lažji kot sicer, kar pomeni, da lahko vadeči končno izvaja vse vaje z vsemi vadbenimi pripomočki in v vseh položajih,« pojasni osebni trener in dodaja, da obleke, ki so različnih velikosti, po vsakem treningu operejo.

## Varnost in osebni pristop

Vadba z uporabo EMS je na voljo le individualno in pod nadzorom strokovno podkovanega osebnega trenerja. Primerna je za vsakogar, ki je zdrav in tudi sicer normalno fizično aktiven. »Res pa je, da zaradi varnosti posameznika, kar je za nas na prvem mestu, pri nekaterih stanjih odsvetujemo tovrstno vadbo. Tu gre na primer za stanja, ko se ob fizičnih naporih posameznik počuti izredno neprijetno, med prehladi in bakterijskimi okužbami, za osebe, s srčnim spodbujevalnikom, implantiranimi elektronskimi ali kovinskimi napravami, osebe z rakastimi obolenji ali tumorji, diabetesom ipd. Vadbo odsvetujemo tudi v času nosečnosti,« opozarja **Gal Pavlinič**.

Po njegovih besedah vadba ne pozna starostne omejitve navzgor, medtem ko za otroke do 16. leta starosti ni priporočljiva. Zanje so že v osnovi priporočljivi bazični športi, kot so tek, atletika, gimnastika. x

Vadba poskrbi za dobro počutje, učvrsti telo, poveča mišično moč in vzdržljivost ter obenem vadečemu prihrani dragoceni čas.



Vadba poteka v lahkotni in oprijeti funkcionalni obleki, imenovani **powersuit**. 📷 Jure Kotnik