

ponedeljek, 14. januar 2019

BIONIC je učinkovit koncept vadbe z **elektromišično stimulacijo**

Redna vadba je recept za dobro počutje. Z redno vadbo oblikujemo čvrsto telo, povečamo mišično moč in vzdržljivost. Da bi dosegli vse naštetu in obenem še prihranili dragoceni čas, so v novem training studiu na Rudniku v Ljubljani zasnovali koncept vadbe **BIONIC**, pri katerem za hitro vidne rezultate, pridobljene na varen način, uporabljajo najnovejšo tehnologijo za **elektromišično stimulacijo** (EMS).



V training studiu **BIONIC** ponujajo nov koncept učinkovite vadbe s **tehnologijo EMS** (foto_Jure Kotnik)

Nov koncept vadbe BIONIC s tehnologijo za elektromišično stimulacijo

Koncept vadbe **BIONIC** omogoča, da v prijetnem in intimnem vzdušju posameznik iz svojega treninga iztrži največ, kar lahko. Z uporabo najnovejše **tehnologije EMS** lahko posameznik na varen način v hitrem času doseže vidne rezultate športne vadbe. Blagi električni impulzi, ki so podobni naravnemu delovanju prevajanja živčnih impulzov po telesu in jih sicer fizioterapevti že desetletja uporabljajo za rehabilitacijo različnih poškodb, med treningom v novem studiu poskrbijo za še dodatno krčenje mišic. V 20 minutah lahko tako posameznik doseže učinek uro in pol trajajoče klasične vadbe in pri tem stimulira kar 90 % vseh mišic. Za udobno vadbo, za katero je priporočljivo, da se izvaja dvakrat tedensko, v training studiu **BIONIC** poskrbi posebej v ta namen zasnovana moderna, lahka in oprijeta funkcionalna obleka, imenovana **Powersuit**. Ta omogoča brezžično uporabo **tehnologije EMS** in posledično enako svobodo gibanja, kot so jo posamezniki vajeni pri vadbi v svojih oblačilih.

<http://janezplatise.blogspot.com/2019/01/bionic-je...>

2 / 3



Za varno vadbo v training studiu **BIONIC** skrbita licencirana in izkušena osebna trenerja Vanja Štemberger in Gal Pavlinič (foto **Jure Kotnik**)

trening v manjših skupinah, naš cilj je preprost: prilagoditi vadbo posamezniku in tako varno in hitro zagotoviti vidne rezultate. Pomemben element našega studia je tudi intimno vzdušje, saj posamezniku omogočamo vadbo ena na ena z osebnim trenerjem oziroma v manjših skupinah do največ šest oseb.«



Pri vadbi se uporablja moderna, lahka in oprijeta funkcionalna obleka, imenovana **Powersuit** (foto **Jure Kotnik**)

Več informacij o konceptu vadbe in novem training studiu **BIONIC** je na voljo na www.bionic.si

Avtor **Janez PLATIŠE**

