

# **BIONIC**: učinkovit koncept vadbe z **EMS tehnologijo**, ki prihrani dragoceni čas

Nov training studio **BIONIC** na Rudniku v Ljubljani (foto\_Jure Kotnik)

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)**.

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.

**Vadba pod budnim očesom strokovnih in izkušenih osebnih trenerjev**

V novem training studiu **BIONIC** bosta za varen in pravilen potek vadbe skrbela strokovno podkovan in izkušena osebna trenerja Vanja Štemberger in Gal Pavlinič. Oba sta licencirana AFP (Association of Fitness Professionals oziroma Zveza fitnes trenerjev) osebna trenerja, ki sta športu predana že od malih nog. Oba sta tudi tekmovala na področju fitnesa oziroma bodybuildinga. Vanja je med drugim na mednarodnem bodybuilding tekmovanju Maxximum Open 2016 osvojila 3. mesto. Ob odprtju novega studia je povedala: "Vsem, ki nas bodo obiskali, želimo omogočiti, da glede na svoje sposobnosti in razpoložljiv čas dosežejo najboljše učinke. Naj bo to individualni trening z uporabo **tehnologije EMS**, klasični individualni trening ali trening v manjših skupinah, naš cilj je preprosto: prilagoditi vadbo posamezniku in tako varno

<https://o-sta.si/23778/bionic-ucinkovit-koncept-va...>

2 / 2

---

*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."*

Več informacij o konceptu vadbe in novem training studiu **BIONIC** je na voljo na [www.bionic.si](http://www.bionic.si).

**Kontakt:**

**Bionic** d.o.o.

Ukmarjeva ulica 6, Ljubljana

[info@bionic.si](mailto:info@bionic.si)