



BODYTEC

ELECTROESTIMULACIÓ



Consulta les nostres activitats a
espaiwellness.com

i descarrega't la nostra APP:



Passeig Conca Besòs, 12
08403 Granollers
Tel: 93 861 87 04

Horari: dl-dv: 6h a 23h. Ds-dg i festius: 8h a 21:30h.



Entrenament dual:
actiu i passiu



Respectuós amb les
articulacions



Sessions de 30'



ELECTROESTIMULACIÓ (EMS) Mètode d'entrenament integral per la salut, la forma física i el benestar.

L'electroestimulació és un mètode d'entrenament de tot el cos que combina l'activació elèctrica de les fibres musculars amb exercicis senzills i específics. Utilitzant equips amb certificació mèdica, es duu a terme sota la direcció i instrucció d'un supervisor format, amb un enfocament definit en la prevenció i la teràpia.



BENEFICIS DE L'ELECTROESTIMULACIÓ:

- ✓ Provoca una major activació muscular i contracció de fibres. S'arriba a fibres profundes que seria impossible amb contraccions voluntàries d'entrenament.
- ✓ Al ser un exercici de curta durada es pot tenir un millor rendiment durant la sessió.
- ✓ Es produeixen millores en la força i la resistència.
- ✓ Ofereix una millor circulació sanguínia així com del sistema limfàtic.
- ✓ Elimina substàncies tòxiques del cos.
- ✓ Pot ajudar-te en la recuperació i millora de certes lesions.
- ✓ Tractament i millores de dolors dorsals i lumbar.

Per a més informació podeu enviar un correu a:
Adolfo Caballero: adolfo@espaiwellness.com

PREU ENTRENAMENT PERSONAL (30 min.)

	SOCIS	NO SOCIS
1 sessió	32,45€	36,18€
Bono 10+1	324,50€	361,75€