E-Sports

FITNESSCENTER

Bahnhofsplatz 2, 6700 Bludenz

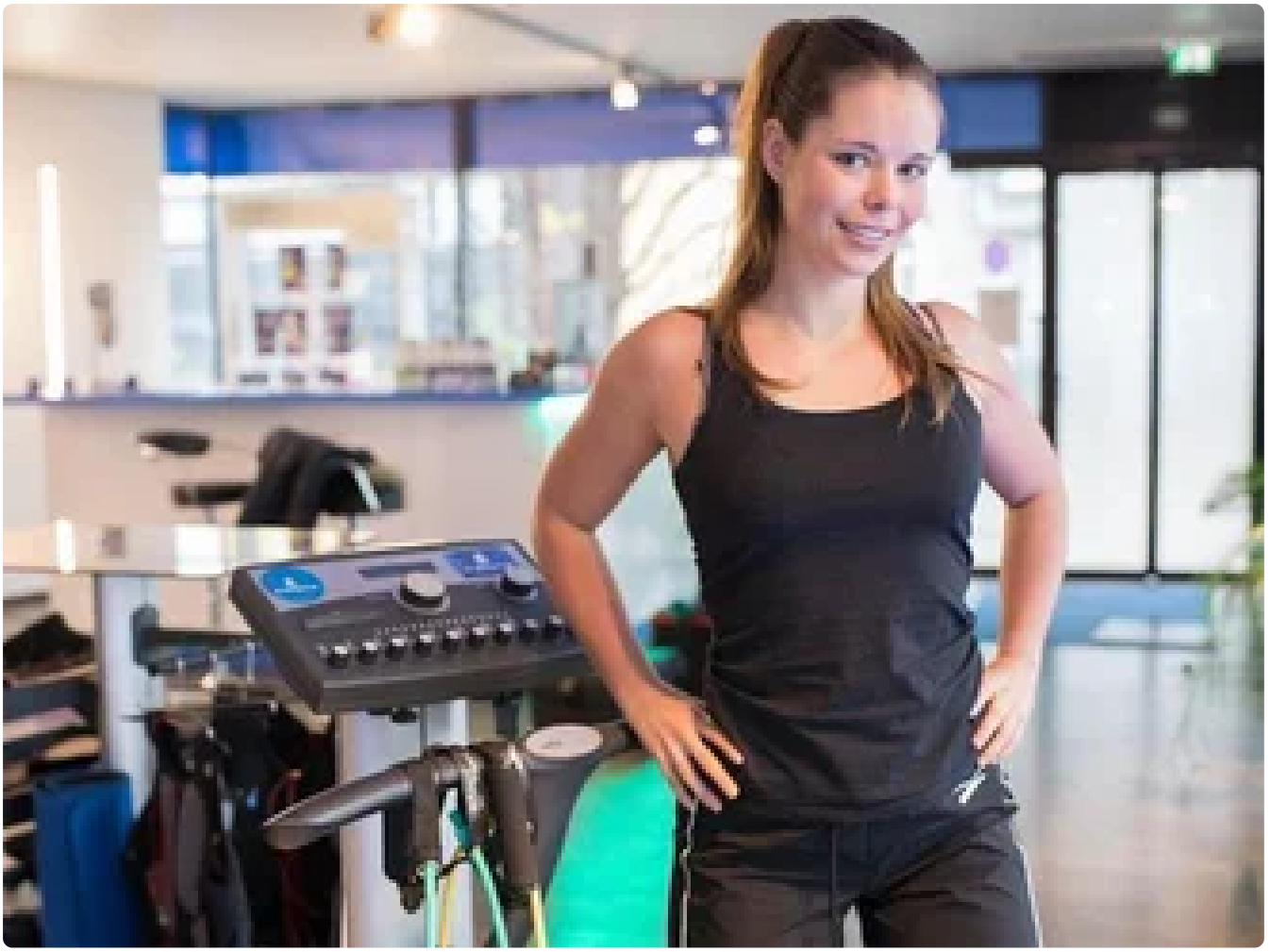
EMS Training bzw. Training mit Strom

Ablauf des Trainings

Man schlüpft in die mit Elektroden bestückte EMS-Weste und macht einfache Bewegungen: Strecken, Beugen, Heben und Drücken mit und ohne Hilfsmittel wie kleine Hanteln oder Stepper. Alle wichtigen Muskelgruppen wie Beine, Po, Rücken, Brust und Arme werden stimuliert. Der Personal Trainer steuert das Trainingsgerät. Er reguliert die Impulsstärke für die einzelnen Muskelpartien nach Bedarf, überprüft und korrigiert gegebenenfalls die Bewegungen. Die Spannung hält vier Sekunden an, dann folgt eine ebenso lange Pause. Der Trainierende nimmt mehrere Übungspositionen ein und trainiert seine Muskulatur dynamisch oder statisch.

Links

- **Homepage**



Adresse

E-Sports
Bahnhofsplatz 2
6700 Bludenz

Kontakt

info@e-sports.fitness
http://www.e-sports.fitness ↗