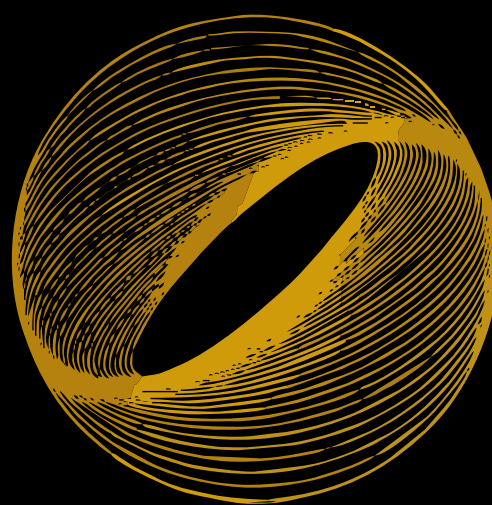


BREAK THE RULES SP. Z O.O.

Studio Treningu EMS



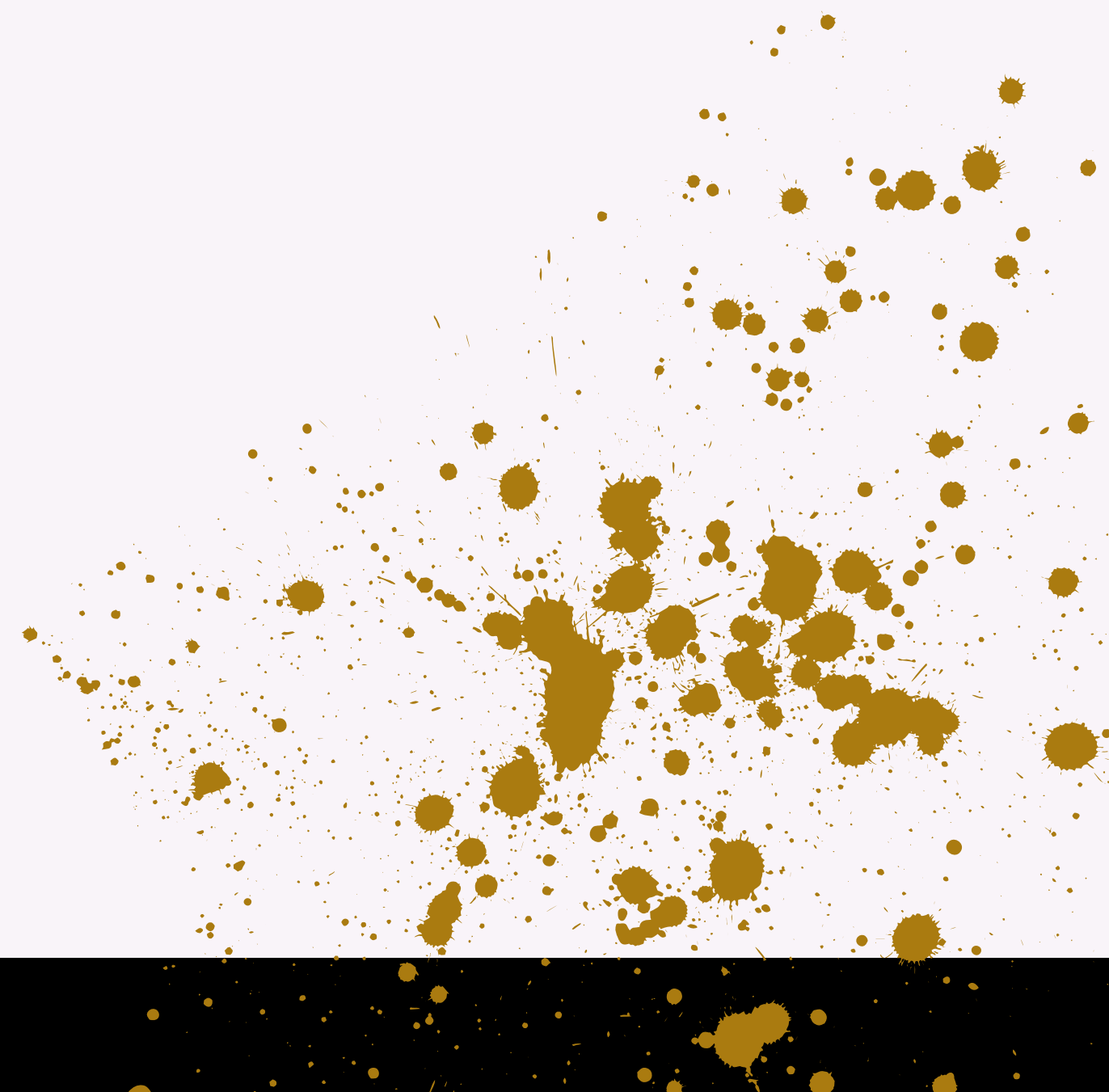
Zm!ana
studio EMS

O nas

STUDIO ZMIANA - PROFEJSONALNE STUDIO TRENINGU EMS

Trening EMS wykorzystuje elektrostymulację mięśni. To ultranowoczesna technologia, w której impulsy elektryczne dbają o zdrowie i ciało. Nasza spółka zajmuje się prowadzeniem Studia, w którym oferujemy indywidualne treningi EMS na najlepszym certyfikowanym sprzęcie na rynku.

**ŻORY,
UL. SZEROKA 16**



ZREDUKUJ BÓL I DYSKOMOFRT

ZADBAJ O SWOJE PLECY

Ból pleców jest jedną z najczęstszych dolegliwości występujących wśród ludzi. Główną przyczyną powodującą, że skarżymy się na ból kręgosłupa jest **siedzący tryb życia**. Rozwój technologii spowodował, że dużo więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej. Dotyczy to w szczególności pracowników, którzy wykonują pracę przy komputerze.

Jedną z kluczowych korzyści treningu EMS jest **łagodzenie bólu pleców**. Taka forma treningu pobudza wszystkie mięśnie, w tym mięśnie głębokie obszaru pleców, co znacząco wzmacnia centralną stabilizację ciała i wpływa na redukcję bólu pleców.



Skutki siedzącego trybu życia

Zaburzona równowaga mięśniowa może wywierać nacisk na nerwy, powodując **bóle głowy, zawroty lub drętwienie kończyn górnych.**

Nieprawidłowa pozycja ciała wymusza na mięśniach wykonanie większej pracy. Po długotrwałym utrzymaniu złej postawy **mięśnie są zmęczone, a my zaczynamy odczuwać dolegliwości bólowe**, które zlokalizowane są najczęściej w odcinku szyjnym i lędźwiowym.

Garbienie się podczas siedzenia, powoduje **zniesienie lordozy lędźwiowej.** W wyniku tego zostaje zwiększone **obciążenie osiowe na krążki międzykręgowe.**

Brak ruchu prowadzi do **odwodnienia krążków.** Na skutek dehydratacji przestrzeń międzykręgowa zmniejsza się. Krążki międzykręgowe, aby uwolnić się od nacisku „wysuwają się”, **prowadząc początkowo do wypukliny, a później przepukliny dyskowej.**

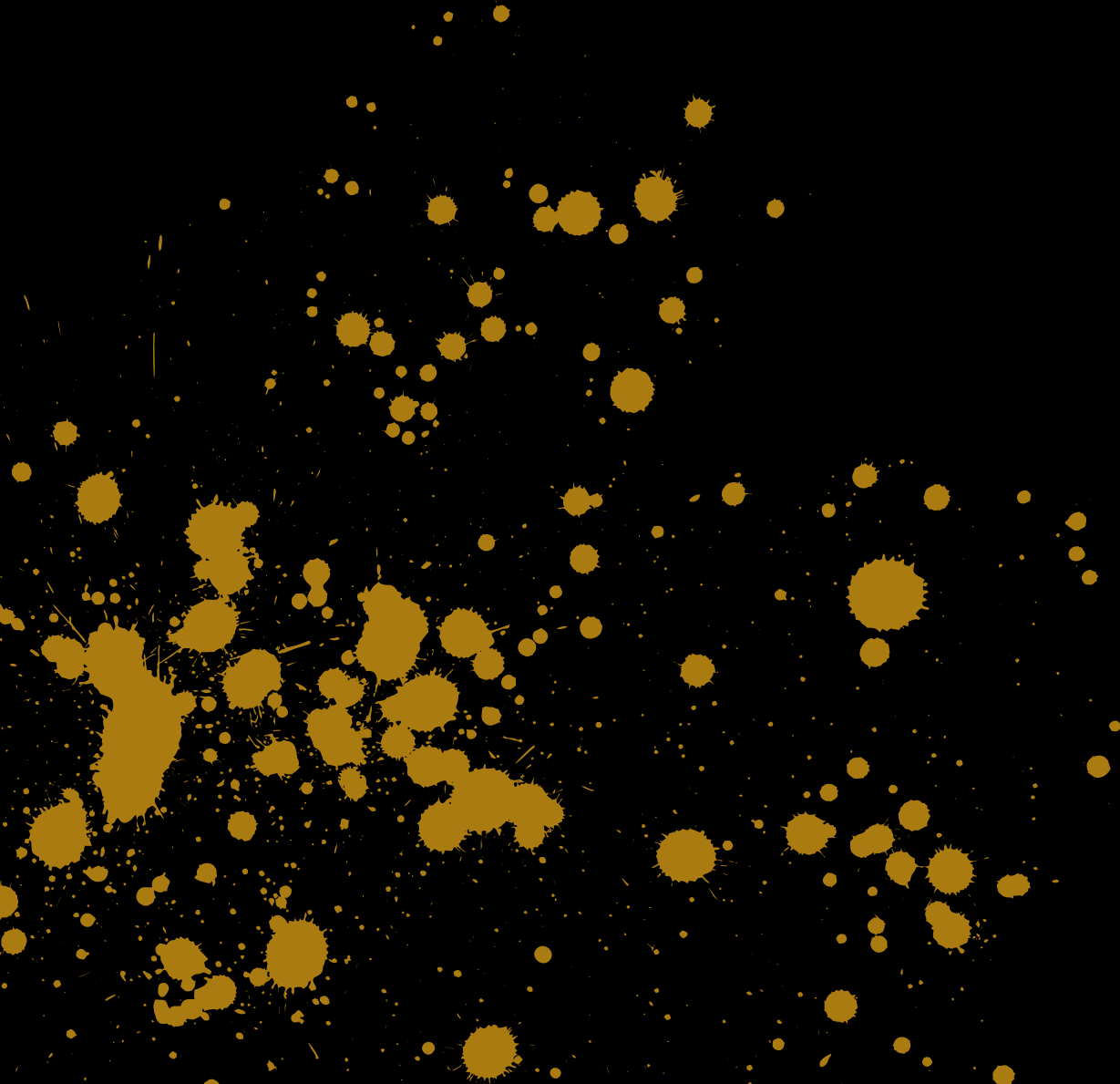




INNE korzyści z treningu EMS

- **elektrostymulacja mięśni** – ćwiczenia przyszłości, które łączą fizjoterapeutyczną elektrostymulację mięśni z nowoczesnym treningiem personalnym;
- **bezpieczeństwo** – trening EMS jest całkowicie bezpieczny, nie obciąża stawów, a natężenie impulsów dobiera i ustawia wykwalifikowany trener;
- **kameralna atmosfera** – trening EMS odbywa się z trenerem personalnym, bez grupy ludzi wokół, co zapewnia kameralną i komfortową atmosferę oraz profesjonalną opiekę;
- **trening personalny** – treningi są indywidualnie dopasowane do osoby ćwiczącej i odbywają się pod okiem najskuteczniejszych i najlepszych trenerów EMS;
- **łagodzenie bólu pleców** – trening EMS pobudza wszystkie mięśnie, w tym mięśnie głębokie obszaru pleców, co znacząco wzmacnia centralną stabilizację ciała i wpływa na redukcję bólu pleców;
- **utrata tkanki tłuszczowej** – jeden trening pozwala na spalenie do 1200 kilokalorii, przyspiesza metabolizm i wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej oraz ujędrnia ciało;
- **szybkie rezultaty** – efekty są zauważalne już po 10-12 treningach;
- **lepsze samopoczucie** – regularna aktywność fizyczna znacząco wpływa na poprawę samopoczucia;
- **atrakcyjny czas treningu** – trening EMS trwa tylko 20 minut i wykonuje się go 1-2 razy w tygodniu, co pozwala znacznie zaoszczędzić cenny czas;
- **ochrona stawów** – w czasie treningu EMS stawy nie są w żaden sposób przeciążane, nie korzysta się z ciężkich obciążeń, co chroni stawy i umożliwia wykonanie treningu osobom, które nie mogą trenować siłowo np. z hantlami lub ze sztangą.

Dopasowujemy się do Twoich potrzeb



PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Rozpoczęcie planu treningowego poprzedzamy przyzwyczajeniem ciała do impulsu elektrycznego. Trener dopasowuje trening pod Twoje potrzeby i możliwości - kolejno stymuluje każdą partię mięśni i dostosowuje poziom prądów elektrycznych w taki sposób, abyś podczas całej sesji treningowej czuł się komfortowo.

KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Trening EMS odpowiada na wszystkie potrzeby osób prowadzących siedzący tryb życia. Łączy w sobie elementy **treningu funkcjonalnego** oraz **masażu mięśni**. Dodatkowo pozwala na spalenie do 1200 kcal podczas jednej 20-minutowej sesji treningowej.

MONITOROWANIE EFEKTÓW

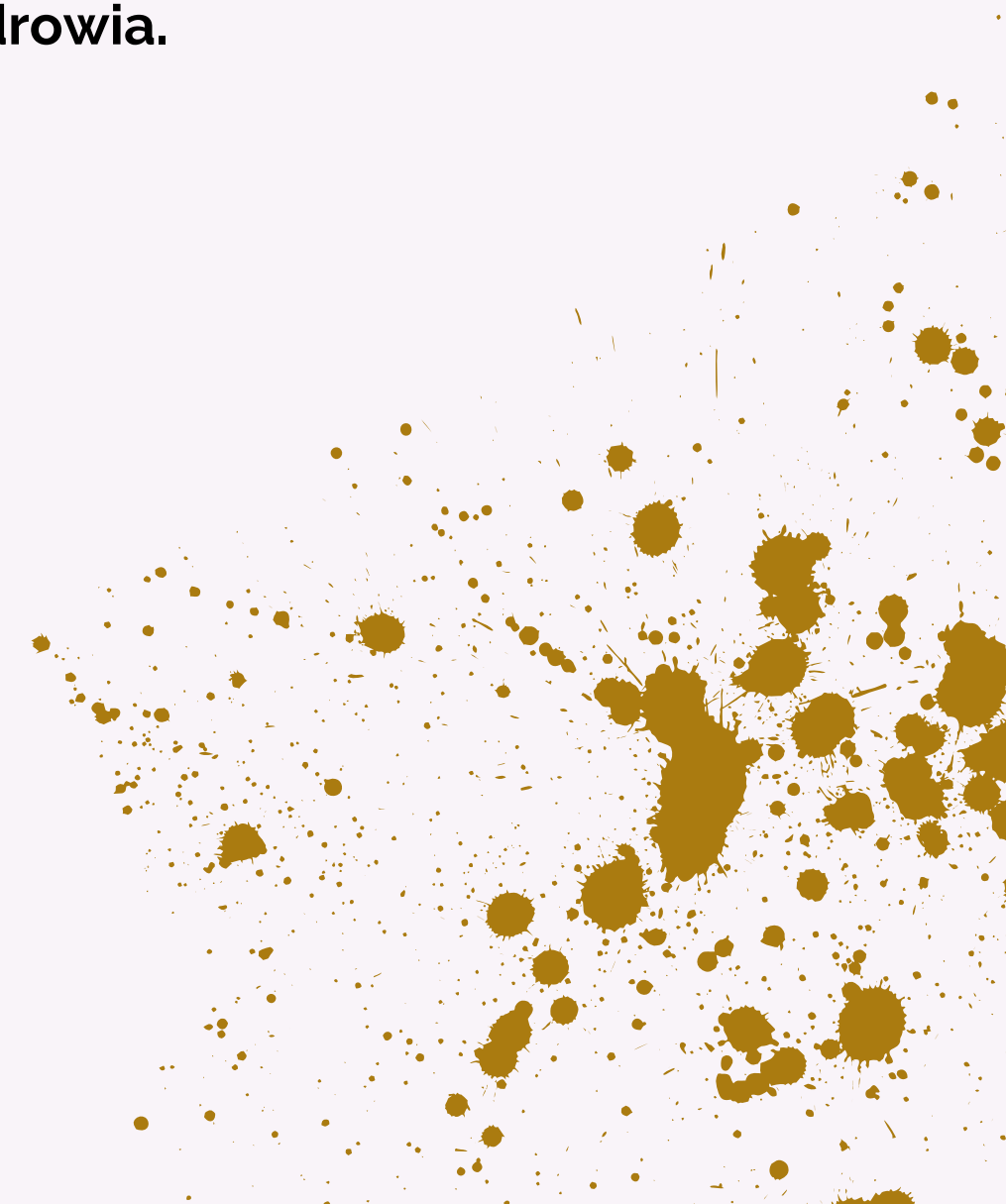
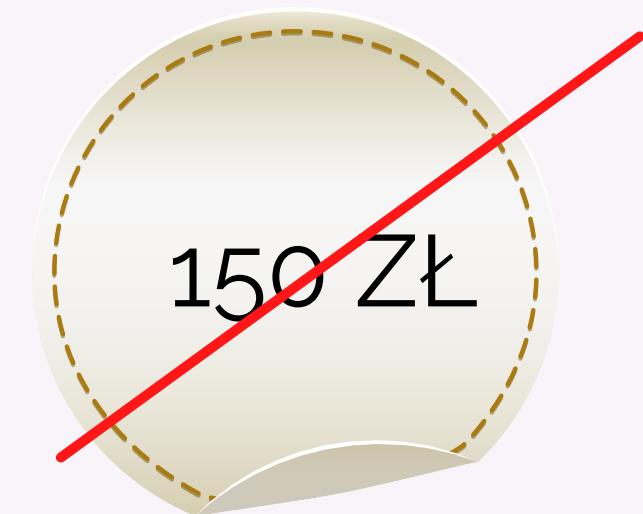
W naszym studio trenerzy na bieżąco monitorują Twoje postępy. Dzięki możliwości wykonywania monitoringów stanu zdrowia na miejscu otrzymujesz kompleksowe dane dotyczące swoich postępów, dzięki czemu masz możliwość dopasowywania treningów do swojego ciała.



TRENING WPROWADZAJĄCY

Wiemy, że nasze treningi przynoszą efekty, dlatego zapraszamy Państwa do udziału w **darmowym treningu wprowadzającym**.

Trening trwa 12 minut, podczas których przekonają się Państwo na własnej skórze jak wygląda trening EMS i czy jest odpowiedni dla Was oraz wykonamy Państwu na nasz koszt **kompletny monitoring stanu zdrowia**.

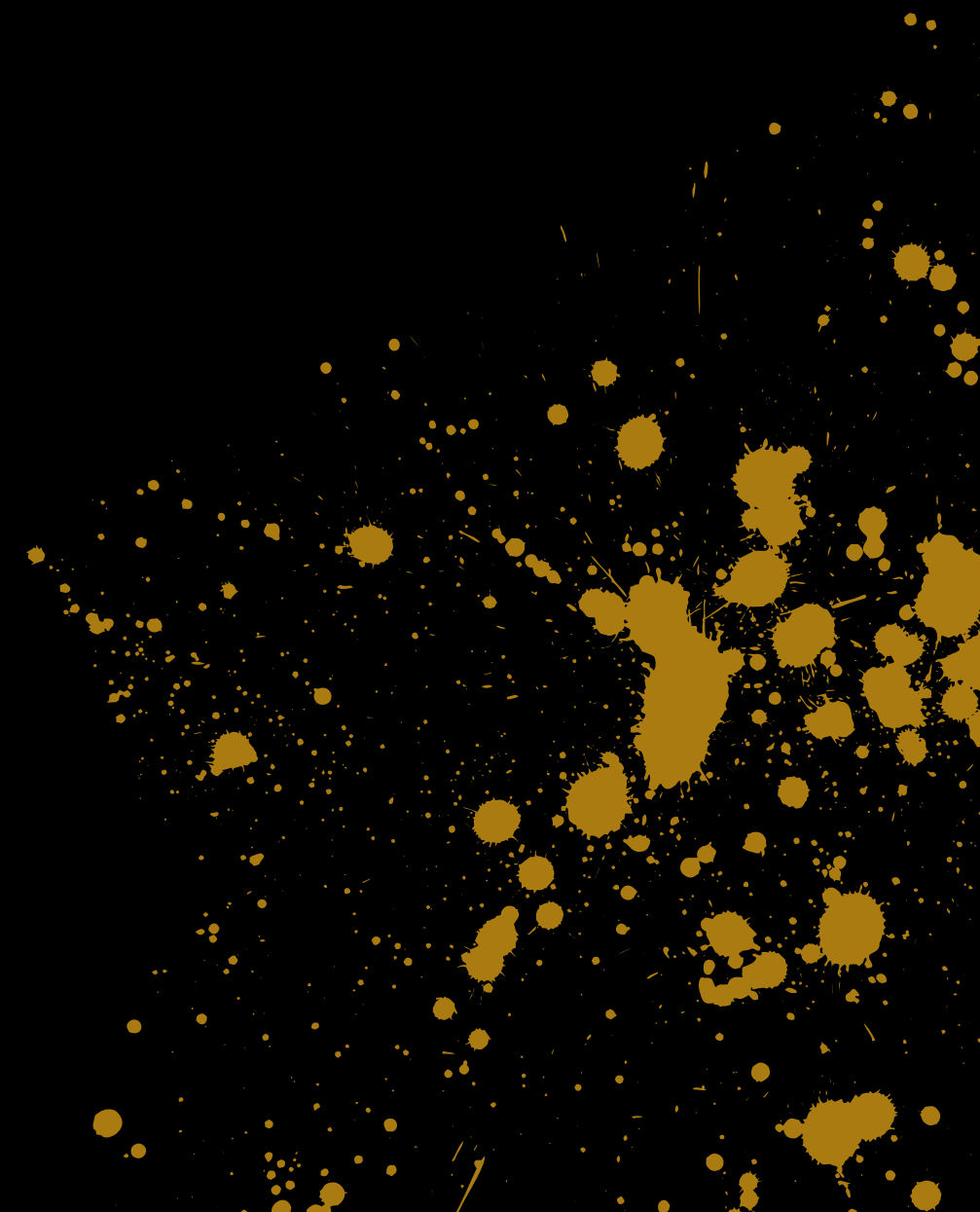


SKĄD WIEMY, ŻE EMS DZIAŁA?

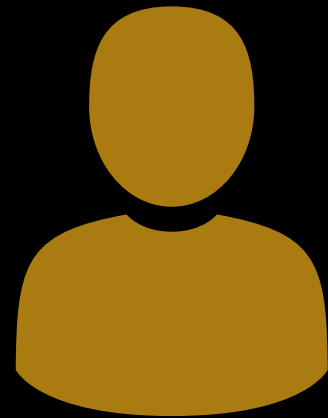
Podczas treningu EMS, aktywowanych jest jednocześnie

90%

mięśni przy każdym skurczu, a same skurcze są silniejsze i bardziej intensywne. W porównaniu z konwencjonalnym treningiem siłowym aktywowane są głębiej położone grupy mięśniowe. W ten sposób jesteśmy w stanie osiągać w krótkim czasie wysoce efektywne rezultaty przy intensywności treningu dostosowanej do indywidualnych celów.

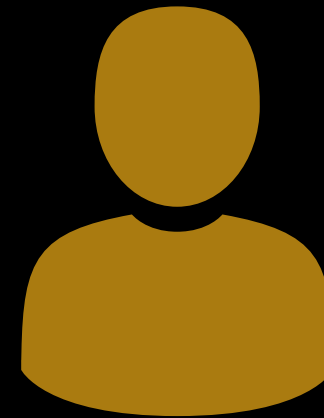


OPINIE KLIENTÓW



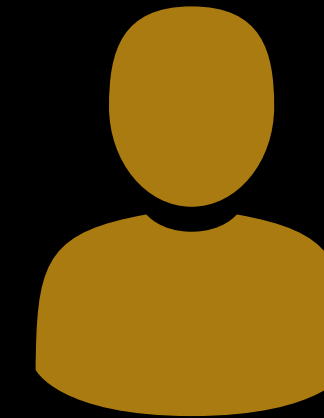
BASIA

Duży poziom bezpieczeństwa i niewielki stopień trudności sprawiają, że trening EMS może być wykonywany przez każdego. To świetna opcja na postawienie pierwszego kroku w kierunku aktywnego trybu życia!



BEATA

Byłam, sprawdziłam. Po pierwszym treningu dwa dni schodzenia po schodach tyłem. Po trzech treningach pierwsze widoczne efekty. Działa!



MAREK

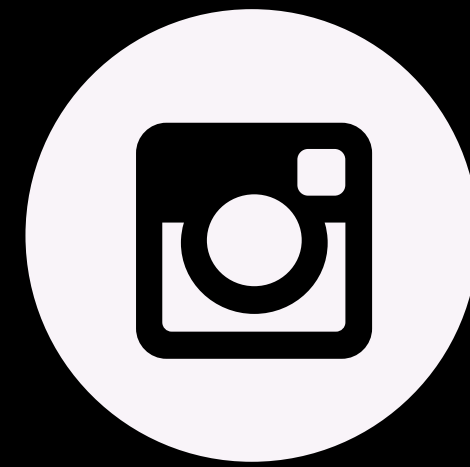
Z ciekawością poszedłem na darmowy trening EMS w Studio Zmiana. Godzina z trenerem indywidualnym, a sam trening to raptem 20 minut, który dzięki maszynie daje niezły wycisk. Bardzo pozytywne zaskoczenie, świetna atmosfera.

SPRAWDŹ CO ROBIMY!



FACEBOOK

[@studiozmiana](#)



INSTAGRAM

[@studiozmiana](#)

Skontaktuj się

OTO JAK SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ

ADRES

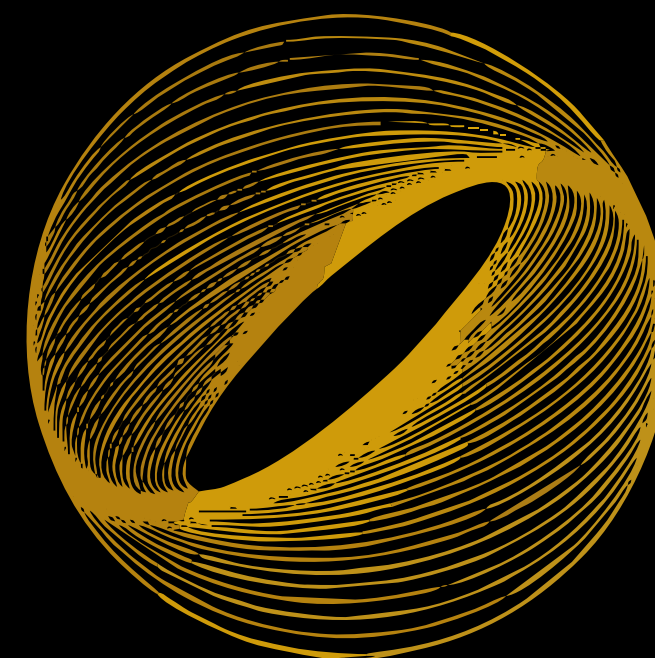
ul. Szeroka 16, Żory
www.studiozmiana.pl

TELEFON

(48) 784 955 166

ADRES E-MAIL

studio@breaktherules.pl



Zm!ana
studio EMS