

# Allenamento EMS innovazione del fitness



KÖRPER  
FORMEN<sup>®</sup>  
MUOVERSI CONTRO CORRENTE

fit in  
**20 min a  
Settimana**

Ricevi subito la tua  
prova gratuita



**055 0649371**

Via Panciatichi 32/6 | 50127 Firenze | ✉ [firenzenova@kformen.com](mailto:firenzenova@kformen.com) | [www.korperformen.com](http://www.korperformen.com)





**Studio di scienza sportiva per EMS Training presso l'Istituto di scienze dello sport dell'Università Bayreuth**



**Körperperformen offre particolari vantaggi per:**

- professionisti con poco tempo per un training che mantiene in forma
- Chi non pratica sport e desidera aumentare rapidamente le sue condizioni generali
- Sportivi e atleti desiderosi di ottimizzare le loro prestazioni in modo mirato
- Persone sovrappeso desiderose di eliminare il grasso corporeo in modo naturale e rimettere in forma il proprio corpo
- Per chi soffre d'asma e vorrebbe allenarsi in modo efficiente senza deficit respiratori
- Persone con tessuto connettivo rilassato, che vorrebbero rassodare e tonificare la pelle
- Persone con problemi dorsali e articolari

**Come funziona il training EMS e come mai è così efficace?**

EMS dal punto di vista tecnico è un allenamento per tutto il corpo mediante stimolazione elettrica. Già nella vita quotidiana i nostri muscoli vengono stimolati dalla bioelettronica. Proprio questo è quello che EMS (elettrostimolazione) sfrutta. Questa funzione specifica dell'organismo viene rafforzata dall'esterno mediante

stimoli elettrici per rinforzare la nostra muscolatura. Nel training EMS di tutto il corpo si contrae contemporaneamente più del 90 % delle fibre muscolari. E questo ad ogni contrazione! Contrariamente all'allenamento di forza tradizionale si sollecitano anche i muscoli più profondi.



**Già dopo poche sessioni di allenamento è dimostrato il conseguimento dei seguenti risultati:**

- aumento della massa muscolare
- rassodamento del tessuto connettivo
- Migliore funzionamento del sistema cardiocircolatorio e della circolazione
- Allenamento del dorso che protegge le articolazioni
- Stabilizzazione della colonna vertebrale e delle ossa
- Rafforzamento della muscolatura del diaframma del bacino

\* [BOECKH-BEHRENS, W.-U. / GRÜTZMACHER, N. / SEBELEFSKY, J., 2002], 134 soggetti volontari, 12 sessioni di formazione, 2 x a settimana dai 15 ai 25 minuti.

**Körperformen Firenze**

FITNESS VIP FIRENZE srl

Via Panciatichi 32/B | 50127 Firenze

E-Mail [korperformenfirenzenova@gmail.com](mailto:korperformenfirenzenova@gmail.com)

Telefono 055 0649371

Numero di partita IVA: 07031440485

## Preventivo convenzioni CRAL e Associazioni

Abbonamento 12 sedute 3 mesi: 349€ promo 10% a 315€ (speciale tuta allenamento ed iscrizione comprese)

Abbonamento 20 sedute 5 mesi: 706€ promo 20% a 565 € (speciale tuta allenamento ed iscrizione comprese)

Abbonamento 40 sedute 10 mesi: 1224€ promo 25% a 918€ (speciale tuta allenamento ed iscrizione comprese)

Possibilità di pagamento dilazionato su abbonamento 20 sedute in 2 rate a 30 gg,  
e 2/3 rate 30/60gg per abbonamento da 40 sedute.