

EMS cvičení

EMS cvičení je založeno na principu elektrické stimulace svalů, které pod jejím vlivem pracují mnohem výkonněji než při běžném posilování – navíc bez nežádoucího zatížení kloubů. Při tréninku posilujete svaly, zpevníte střed těla a aktivujete svaly, které nelze aktivovat vědomě. Cvičení EMS doporučujeme při bolestech zad, svalové atrofii, sarkopenii, osteoporóze nebo rekonvalescenci po úrazech. Doporučujeme 1x týdně aktivní trénink a 1x týdně relaxační trénink. Jak cvičení probíhá? Obléknete se do speciálního oblečení a vesty, která se napojí na přístroj EMS a následuje první trénink, při kterém se seznámíte s tím, jak vaše tělo reaguje na impulzy a vzájemně zjistíme vaše možnosti. Cvičíme ve skupině max. 2 osob. V ceně cvičení je lékařská konzultace před prvním tréninkem, zapůjčení oblečení a ručníků.



 cena 2025

 čas

500 Kč 30 minut
(z toho 20 min. aktivní cvičení)

450 Kč 30 minut
permanenka na 5 vstupů

400 Kč 30 minut
permanenka na 10 vstupů

POZITIVNÍ ÚČINKY

- stimulace svalů hlubokého stabilizačního systému páteře
- zpevnění středu těla
- aktivace svalů, které nelze vědomě aktivovat

KONTRAINDIKACE

- akutní onemocnění
- bakteriální infekce
- zánětlivé procesy
- neléčený vysoký krevní tlak
- těhotenství
- srdeční arytmie
- elektrické implantáty, srdeční kardiostimulátor
- nádorová onemocnění a rakovina
- neurologická onemocnění a poruchy, epilepsie
- břišní a tříselná kýla
- dekompenzovaná cukrovka

Pro rezervace kontaktujte recepci Prodeje procedur:
spa@medi-spa.cz, tel.: 466 860 274 (111)

www.medi-spa.cz

Medical Spa Team

více info 

