

I BENEFICI CONCRETI DELL'ALLENAMENTO EMS

Innovazione, Risultati e Benessere Globale con ARIADNI Training Lab

TONIFICAZIONE, MODELLAMENTO ED ESTETICA FEMMINILE

Scopri un metodo sicuro per scolpire la figura e migliorare la qualità della pelle senza sovraccaricare il corpo.

- **Corpo sodo e scolpito:** Rimodella, riempie e solleva in modo mirato glutei, addome, braccia e interno coscia.
- **Azione contro la cellulite:** Stimola la microcircolazione e il drenaggio linfatico, riducendo la ritenzione idrica e l'inestetismo della pelle a buccia d'arancia.
- **Effetto lifting naturale:** Restituisce compattezza ed elasticità ai tessuti cutanei.

METABOLISMO, DIMAGRIMENTO ED EFFETTO AFTERBURN

L'EMS non fa solo bruciare calorie durante la sessione, ma trasforma il tuo metabolismo a riposo.

- **Aumento del Metabolismo Basale:** Costruendo e stimolando la massa magra, aumenti la quantità di calorie che il tuo corpo brucia naturalmente durante la giornata, anche a riposo.
- **Effetto Afterburn (24-48 ore):** Il consumo calorico e la combustione dei grassi rimangono attivi fino a due giorni dopo la fine dell'allenamento.
- **Risultati oggettivi e misurabili:** Monitoriamo la reale accelerazione della perdita di massa grassa e il miglioramento della composizione corporea tramite analisi bioimpedenziometrica (BIA).

IPERTROFIA, FORZA & SVILUPPO MUSCOLARE SENZA PESI

L'allenamento EMS attiva in modo simultaneo le fibre muscolari veloci più profonde (Tipo II), responsabili della crescita e della definizione muscolare.

- **Sviluppo e densità muscolare:** Aumenta tono, forza e volume funzionale senza la necessità di sollevare carichi pesanti o bilancieri.
- **Prevenzione della Sarcopenia:** Mantiene e ricostruisce la massa muscolare che tende naturalmente a ridursi con l'avanzare dell'età.

SALUTE DELLA SCHIENA, POSTURA E BENESSERE QUOTIDIANO

Migliora la qualità della tua vita di tutti i giorni, proteggendo le strutture articolari.

- **Addio al mal di schiena:** Rinforza in profondità i muscoli del Core (addominali e lombari) e i muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale.
- **Zero impatto sulle articolazioni:** Lavorando a corpo libero con l'impulso EMS, si elimina qualsiasi carico stressante su schiena, ginocchia, anche e caviglie.
- **Postura elegante e giovanile:** Corregge gli scompensi posturali causati da ore trascorse seduti al PC o alla guida.
- **Leggerezza immediata:** Favorisce la circolazione linfatica, donando una piacevole sensazione di sollievo alle gambe gonfie e stanche.
- **Energia funzionale:** Rende semplici e leggeri i gesti quotidiani, riducendo lo stress e stimolando il rilascio di endorfine per migliorare l'umore e la qualità del sonno.

PERCHÉ È L'ALLENAMENTO IDEALE DAI 40 ANNI IN SU?

Con il passare degli anni, mantenere tono muscolare e vitalità diventa una priorità per la salute e l'estetica. L'EMS rappresenta il metodo più sicuro, rapido e scientificamente avanzato per:

- **Ricostruire la massa magra** e contrastare il rilassamento dei tessuti.
- **Proteggere le articolazioni**, ottenendo il massimo stimolo muscolare a impatto zero.
- **Mantenere un'andatura dritta** e una postura elegante.
- **Ottenere il massimo dei risultati** con il minimo investimento di tempo.

ARIADNI Training Lab — Pilates • Personal Trainer • EMS
Inizia oggi il tuo percorso verso un corpo forte, tonico e sano.