ARIADNI

TRAINING LAB

PILATES • PERSONAL TRAINER • EMS

GUIDA FAQ - ALLENAMENTO WB-EMS

Tutte le risposte semplici, veloci e chiare per iniziare la tua trasformazione in totale sicurezza

1 EFFICACIA & METODO DI ALLENAMENTO

1. Fa male o si prende la scossa?

Assolutamente no. L'impulso imita il segnale naturale del cervello. Sentirai solo una contrazione muscolare profonda e piacevole, regoli la potenza insieme alla trainer in base alla tua sensibilità.

2. Ma funziona davvero in soli 20 minuti?

Sì! Con la tecnologia i-motion V-25 attiviamo oltre il 90% delle fibre e 300 muscoli contemporaneamente. 20 minuti corrispondono a circa 2-3 ore di palestra tradizionale.

3. Posso farlo più volte a settimana per accelerare?

No, 1 sola volta a settimana. L'allenamento è così profondo che il muscolo richiede 5-7 giorni per recuperare. Allenarsi prima fermerebbe i tuoi progressi.

4. Devo fare anche altre attività per vedere i risultati?

20 minuti bastano da soli. Se ami muoverti puoi abbinare passeggiate o cardio, ma per tonificare e dimagrire l'EMS è già completo al 100%.

5. Dopo quanto tempo si vedono i primi risultati?

Subito più tono dalla 1ª seduta. Dopo 4-6 settimane noti una postura più eretta e la pelle più compatta. In 2-3 mesi la silhouette si rimodella del tutto (verificato con la BIA).

2 COME PREPARARSI: PRIMA, DURANTE E DOPO

6. Come mi devo preparare prima di venire?

Bevi almeno 1/2 litro d'acqua nelle 2 ore precedenti (l'acqua favorisce la conduzione dell'impulso) e fai un piccolo spuntino leggero.

7. Cosa devo indossare sotto la tuta?

Ti forniremo noi l'intimo tecnico speciale in cotone. Sotto si indossa la propria biancheria per garantire massima conduzione e igiene.

8. Posso tenere gioielli o parti metalliche?

No, zero metalli. Prima dell'allenamento dovrai togliere orologi, anelli, reggiseno con ferretto o piercing sul busto per evitare fastidi sulla pelle.

9. Che scarpe devo portare?

Solo un normale paio di scarpe da ginnastica pulite o calzini antiscivolo per la modalità a domicilio.

3 SALUTE, PATOLOGIE E SICUREZZA

12. Ho ernia del disco, cervicale o mal di schiena: posso farlo?
È ideale! Lavoriamo a zero peso sulle articolazioni, rinforzando i muscoli della colonna che creano un "busto naturale" eliminando il dolore.

13. Ho ritenzione idrica, cellulite o gambe pesanti?
L'EMS funziona come una pompa drenante: riattiva il microcircolo, elimina i liquidi in eccesso e riduce la pelle a buccia d'arancia.

14. È adatto per diastasi addominale o post-parto?
Sì! Con la specializzazione nel Master Femminile usiamo protocolli sicuri che ricostruiscono la parete addominale e il pavimento pelvico senza rischi.

15. Ho problemi di tiroide o metabolismo lento?
L'aumento della massa magra sblocca il metabolismo basale, aiutando il corpo a bruciare calorie anche a riposo o durante il sonno.

16. Ho protesi metalliche o placche nella schiena?
Nessun problema: le protesi moderne non interferiscono con l'impulso. Adatteremo semplicemente le posizioni ed i parametri di allenamento.

QUANDO NON SI PUÒ FARE (CONTROINDICAZIONI ASSOLUTE):

- Pacemaker o dispositivi cardiaci attivi
- Gravidanza in corso
- Epilessia
- Tumori / Terapie oncologiche attive
- Stati febbrili o processi infettivi acuti

SOLO TU, LA TUA TRAINER E IL TUO OBIETTIVO

Ariadni Training Lab • Istruttrice Qualificata ESWA Livello 4 Master Allenamento Femminile • Pilates Personal Trainer EMS