



Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)
 928802932
www.theboxwellnes.com
info@theboxwellnes.com

PROGRAMAS ESPECIALES

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
<p>ELECTRO ESTIMULACIÓN</p>	<p>Durante el entrenamiento EMS son activadas simultáneamente cerca del 100% de las fibras musculares de manera mucho más intensa que a través del esfuerzo voluntario (más de 350 músculos simultáneamente). Además, se activan grupos musculares más profundos, lo que conduce a una mejor coordinación intra e intermuscular, un aumento de la quema de grasa y del rendimiento deportivo.</p> <p>Basándose en el principio de “músculo bajo tensión”, los estudios de investigación han encontrado que el entrenamiento con EMS puede ser hasta 18 veces más efectivo que el ejercicio convencional, y que puede reemplazar fácilmente una formación de 3 sesiones semanales de gimnasio.</p>	<p>★ Se adapta a los ejercicios dinámicos y funcionales de manera que se combinan dos tipos de trabajo con un resultado más eficiente, en menos tiempo y con una duración de las sesiones menor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Cargas ★ Suspensiones ★ Equilibrios 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reducción del tiempo de las sesiones. 2. Mejora de la forma física general. 3. especificidad del grupo muscular deseado. 4. Menor carga de trabajo sobre articulaciones y uniones tendinosas. 5. Reducción del espacio necesario para el entrenamiento.



Pasaje el velero I. 35500 Arrecife (Lanzarote)
928802932
www.theboxwellnes.com
info@theboxwellnes.com

PROGRAMAS ESPECIALES

ACTIVIDADES	DEFINICIÓN	TIPO EJERCICIO	BENEFICIOS
PLATAFORMA VIBRATORIA	<p>Las plataformas vibratorias funcionan de acuerdo con el principio de vibrotonificación corporal. En la vibrotonificación corporal, las vibraciones mecánicas se transmiten al cuerpo mediante la plataforma vibratoria. Las vibraciones verticales controladas generan una respuesta muscular refleja que provoca un encadenamiento continuo de contracciones involuntarias. Nuestro cuerpo reacciona a la fuerza generada por la aceleración de la plataforma.</p> <p>Esta fuerza es muy superior a la obtenida con un entrenamiento tradicional, en la medida en que la sollicitación muscular se repite de 35 a 40 veces por segundo. Por otra parte, como el trabajo es más intenso, las sesiones son más cortas que las de un entrenamiento tradicional, consiguiendo resultados más rápidamente.</p>	<p>El entrenamiento por vibración se lleva a cabo en una plataforma vibratoria u oscilante. El procedimiento es bien sencillo, sólo hay que quedarse de pie en la plataforma en la posición adecuada mientras que la plataforma vibra rápidamente por debajo de ti. La vibración hace que tus músculos se tensen y se relajen muy rápidamente con la intención de luchar contra las vibraciones y evitar así que se caiga. Esta tensión y relajación es similar a la manera en que se tensan tus músculos al levantar pesas en el gimnasio y de esta manera se aumenta la fuerza y se tonifican los músculos de la misma manera.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Incrementa el rango de movimiento, la flexibilidad, la reactividad y el equilibrio2. Mejora significativamente la calidad de vida de las personas mayores3. Mejora el tono muscular4. Efectos positivos sobre el Parkinson y síntomas de esclerosis múltiple (sólo con la aprobación médica)5. Reduce el dolor de espalda baja6. Incrementar el rango de movimiento, la flexibilidad, la reactividad y el equilibrio7. Mejora significativamente la calidad de vida de las personas mayores