

THE

BOX

S O C I A L   W E L L N E S S



**CHARCO DE SAN GINES, EDIFICIO EL VELERO**



**928 805 667 / 630 594 916**

web

**www.theboxwellness.com**



**info@theboxwellness.com**



**The Box Wellness**



**@TheBoxWellness**

# ENTRENAMIENTO MEDIANTE EMS

## “EL FUTURO DEL ENTRENAMIENTO LLEGA A LANZAROTE”

CONSIGUE TUS OBJETIVOS EN TAN SÓLO 20 MINUTOS

### INDICADO PARA EL FITNESS

- Fortalece la musculatura.
- Tonifica y quema grasa.
- Reafirma zonas claves (glúteos, brazos,...) con resultados garantizados.
- Reduce la celulitis.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce el peso.
- Previene lesiones musculares, articulares y óseas.
- Especialmente indicado para problemas relacionados con la osteoporosis, celulitis, partos,...

### Y PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Entrenamientos dinámicos transferibles al gesto deportivo
- Previene lesiones
- Potencia la musculatura central y periférica implicada en la acción motriz (especialmente el CORE)
- Aumenta la resistencia muscular.
- Reduce el nivel de estrés muscular y articular al reducirse sensiblemente el tiempo de trabajo
- Disminuye el tiempo de trabajo de fuerza, lo que permite una mayor dedicación a otros entrenamientos.

“RESULTADOS VISIBLES DESDE LA PRIMERA SESIÓN GRACIAS AL TRABAJO PERSONALIZADO”