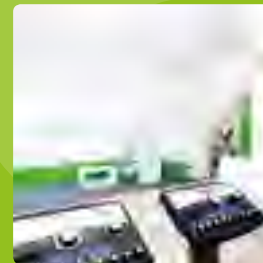


**fitbox**  
РЕВОЛЮЦІЯ ФІТНЕСА





# Революция фитнеса

Минимум времени

Максимальный результат

**18 раз**  
в эффективнее

**20 мин.**  
в неделю

- 20 минут: ровно столько времени необходимо для полноценной ЭМС-тренировки. За одну тренировку выполняются от 12 до 15 функциональных упражнений, которые специально подбираются нашими персональными тренерами, исходя из Ваших целей. Эффективность упражнений многократно увеличивается за счет специального костюма с электродами, которые стимулируют мышцы биоэлектрическими импульсами. ЭМС-тренировка позволяет задействовать до 90% всех мышц тела и является в 18 раз более эффективной, чем традиционная тренировка с весом. При этом она гораздо более щадящая по отношению к суставам, поскольку обходится без сильного физического воздействия на них. По уровню интенсивности 20 минут тренировки fitbox соответствуют примерно 6 часам классической силовой тренировки.

Звучит не слишком правдоподобно? Попробуйте сами и результатом Ваших тренировок станет тело, о котором Вы могли только мечтать. Объем жировой ткани уменьшится, увеличится сила и тонус мышц, укрепятся соединительные ткани, активизируется обмен веществ и повысится общая работоспособность организма. ЭМС - это революционный метод для эффективной тренировки всего тела, не требующий больших затрат времени.

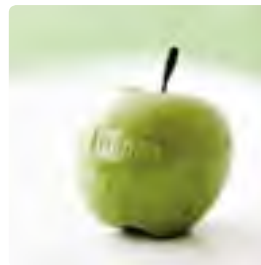


MODUS



ENTER





# Инновация для Вашего здоровья

■ ЭМС или «ЭлектроМиоСтимуляция» - методика тренировок на основе стимуляции мышц биоэлектрическими импульсами. За счет таких импульсов, направляемых нашими нервными клетками от мозга к мышцам, происходит любое сокращение мышц человека. Во время ЭМС-тренировки данный аутогенный эффект усиливается за счет использования специального костюма с электродами, который увеличивает эффективность упражнений за счет усиления воздействия на мышцы, посредством подведения тока раздражения. Вне зависимости от способа стимуляции - аутогенного или внешнего (путем внешнего подвода импульсов) - мышцы человека реагируют на раздражение одинаково.

По сравнению с традиционной тренировкой с весом, ЭМС позволяет более интенсивно задействовать мышцы, поскольку электрические импульсы достигают всех внутренних скелетных мышц. Во время ЭМС-тренировки задействуются не отдельные мышцы, а одновременно стимулируется 90-95% всего мышечного аппарата.

Эта методика уже в течение многих десятилетий успешно и безопасно используется в медицинской реабилитации, в спортивной медицине, в профессиональном спорте и психотерапии. Главные области применения ЭМС: коррекция мышечного дисбаланса, профилактика заболеваний суставов, уменьшение болей в спине, уменьшение объема жировой ткани, наращивание мускулатуры и общее повышение работоспособности.

В Европе (особенно в Германии) технология ЭМС приобретает все большую популярность в сфере массового спорта. Теперь любой человек - не зависимо от возраста, веса или уровня тренированности - сможет легко добиться улучшения своей физической формы и самочувствия. Многочисленные научные исследования (в том числе исследования Немецкого Спортивного Института г. Кёльна, Университета г. Эрланген и Университета Байройт) доказали эффективность и безопасность ЭМС-тренировок.





## Здоровая спина

Мышцы – это основа здоровой спины. С помощью ЭМС Вы сможете нарастить и укрепить мышцы спины, а также устранить мышечные дисбалансы негативно влияющие на позвоночник. Это избавит Вас от болей в спине и улучшит общее самочувствие.

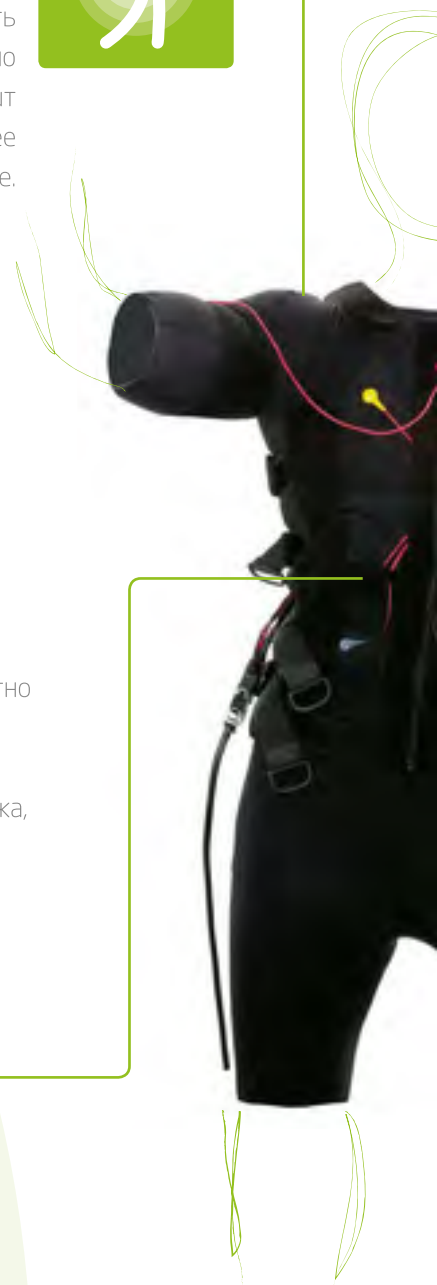
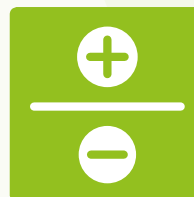


# Высокие технологии для достижения отличных результатов

- Во время ЭМС-тренировки используется специальный костюм с электродами. Биоэлектрические низкочастотные импульсы многократно усиливают эффективность выполняемых упражнений, активизируя весь мышечный аппарат. Приятное пощипывание, возникающее при электромиостимуляции, можно сравнить с теплой струей гидромассажа, направляемой на мышцы с небольшого расстояния. В результате Вы получаете быструю и эффективную тренировку для построения здорового, работоспособного и выносливого тела.

## Формирование своего тела

ЭМС активизирует процессы обмена веществ в организме и улучшает местное кровообращение. Благодаря этому уменьшаются отложения жировой ткани и целлюлит, укрепляются соединительные ткани, Ваше тело приобретает красивую форму.





## Персональная тренировка

С нашими персональными тренерами Вы сможете наиболее точно и эффективно выполнить все упражнения. Наши тренеры смогут мотивировать Вас к занятиям, помогут Вам не отступить от своей цели и не бросить занятия фитнесом несколько недель.



## Электрмиостимуляция

Любое сокращение мышц человека осуществляется за счет биоэлектрических импульсов, направляемых нашими нервными клетками от мозга к мышцам. Тренажер для ЭМС-тренировок многократно усиливает этот аутогенный эффект.



## Повышение работоспособности



В профессиональном спорте ЭМС уже давно применяется в целях эффективного повышения результатов, поскольку данная методика уже после короткого времени использования увеличивает энергетический уровень тренирующегося. Эффективность ЭМС доказана научными исследованиями. С ЭМС Вы станете быстрее, выше, сильнее.

**Кен (27)**

«Наконец-то я могу проработать действительно все группы мышц, даже те, до которых было невозможно добраться при обычной фитнес-тренировке. Благодаря этому я смог улучшить общий контроль за своим телом и мышечную моторику.»

**Лариса (35)**

«Я приступила к тренировкам fitbox спустя 10 недель после беременности и могу от души посоветовать всем женщинам для послеродового восстановления это средство укрепления соединительных тканей.»

**Давид (27)**

«Зачем я здесь? Чтобы подкачать мышцы и сделать их более рельефными! Но обычная качалка совсем не для меня. Здесь все стильно и индивидуально. Вот от чего я в восторге!»



# Мы можем многое тебе рассказать

## Именно поэтому сейчас мы даем слово нашим клиентам

**Манфред (74)**

«Несмотря на то что тренировка fitbox весьма кратковременна, она, тем не менее, очень эффективна. Я чувствую прилив сил и работоспособности. По своей природе я ленив, но здесь я могу оставаться в тонусе и без изнуряющих нагрузок.»

**Сара (28)**

«Спорт, по правде говоря, никогда не был моей стихией. Я попросту не могла собраться с силами. Как только я начала заниматься с fitbox, я не отступаю от своей цели. Я чувствую прилив жизненных сил и работоспособности. Кроме того, моя кожа и структура тканей стали более подтянутыми как на вид, так и на ощупь!»

**Мария (58)**

«Много лет меня мучили боли в спине из-за моего легкого сколиоза (искривление позвоночника). Я перепробовала разные способы, чтобы избавиться от этой проблемы. С fitbox мне удалось добиться того, что я никогда не считала возможным: уже после четвертой тренировки все мои прежние жалобы исчезли.»

**Петра (40)**

«Я одновременно тренируюсь с fitbox и корректирую свое питание. Результат моих тренировок не только виден на весах с анализатором жира, но и замечен по размеру моей одежды. И все это при минимальных затратах времени. Трое моих детей благодарны мне за это. Похудеть просто!»

**Ева (30)**

«Мое тело становится все более подтянутым, даже без столь любимой мной классической силовой тренировки. Мне нравится, что здесь применяется индивидуальный подход, и работают персональные тренеры, которые своей обходительностью и компетентностью постоянно мотивируют меня к новым достижениям.»







# Краткий обзор основных преимуществ

## ЭМС

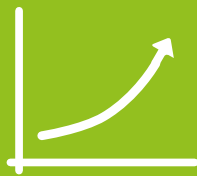
### Электро-Мышечная Стимуляция

Стимуляция мышц биоэлектрическими импульсными разрядами



## 20 минут

Одной интенсивной тренировки в неделю достаточно для достижения целей



## 18 раз

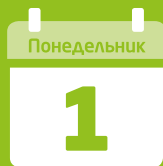
в эффективнее

традиционной фитнес-тренировки



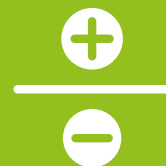
### Персональные тренировки

Чтобы не испытывать проблем с мотивацией - тренируйтесь с профессионалами



### Всё в ваших руках

Никаких отговорок: тренируйтесь в чётко определённое время



### Фигура

Миссия выполнима - телосложение, о котором вы мечтали



### Здоровая спина

Вместо болей в спине - крепкое здоровье и хорошее самочувствие.



### Наращивание нагрузки

Быстрее, выше, сильнее - подходит как для спорта, так и для повседневной жизни



**СЕЙЧАС!**  
Заказать пробную  
тренировку:  
[www.fitbox.de](http://www.fitbox.de)

# Пришло твое время, сделай шаг!

- Время, здоровье и хороший внешний вид относятся к наиболее значимым в современном обществе ценностям. fitbox объединяет их в себе и предлагает Вам максимальный эффект от занятий фитнесом за минимально короткое время.

Всего через несколько недель Вы заметите:

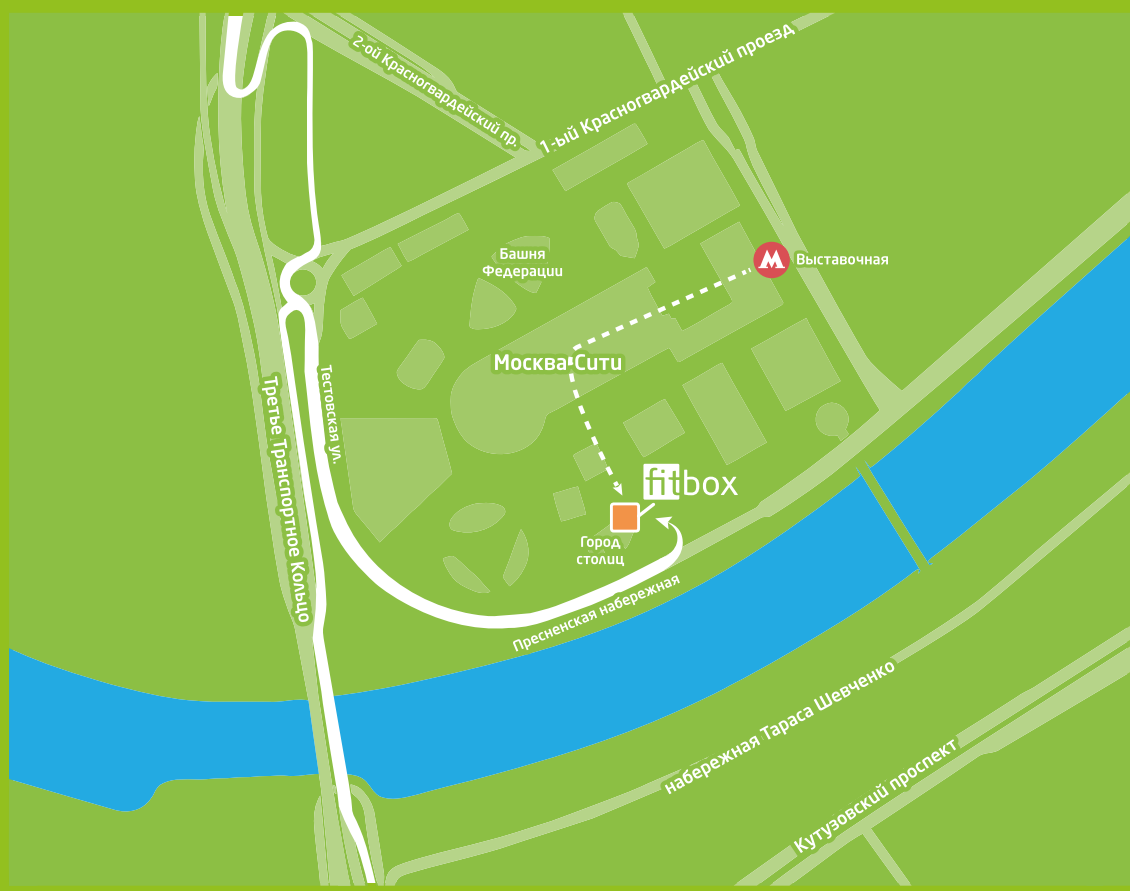
- Вы стали сильнее и выносливее
- у Вас гораздо меньше проблем со спиной, меньше мышечных дисбалансов и проблемных зон
- Ваша кожа, осанка и фигура значительно улучшились.

Наши тренировки активизируют процесс обмена веществ в организме и бережно обходятся с суставами. Таким образом, занятия фитнесом еще никогда не были такими простыми. Не важно, какой у Вас уровень спортивной подготовки, – потратьте всего 20 минут своего времени, закажите прямо сейчас пробную тренировку и начните свою собственную революцию фитнеса.

**Сделайте первый шаг прямо сейчас,  
и уже скоро Вы станете здоровым!  
Команда fitbox ждет Вас!**



**ПОЗВОНИТЕ НАМ!**  
И испытайте  
эффективность ЭМС на  
себе  
во время пробной  
тренировки.



© fitbox GmbH 2007-2013 – Gestaltung: smargen

Москва, метро Выставочная  
ММДЦ «Москва - Сити», «Город Столиц»  
МФК Пресненская набережная д. 8, стр. 1, 2 этаж

[gs@fitbox-ems.ru](mailto:gs@fitbox-ems.ru)  
**+7 (495) 765-01-00**

**fitbox**  
РЕВОЛЮЦИЯ ФИТНЕСА



[www.fitbox.de](http://www.fitbox.de)  
[www.facebook.com/fitboxrussia](https://www.facebook.com/fitboxrussia)  
[www.twitter.com/fitbox EMS](https://www.twitter.com/fitbox EMS)