# FAQ EMS - Maszynownia Józefów

## 1. Czym właściwie jest trening EMS i jak on działa?

EMS (Electrical Muscle Stimulation) to nowoczesna metoda treningu oparta na elektrostymulacji mięśniowej. Podczas 30-minutowej sesji na ciele zakładany jest specjalny strój treningowy z elektrodami, który wysyła bezpieczne impulsy elektryczne aktywujące aż 90% mięśni jednocześnie. Dzięki temu jeden trening EMS daje efekty porównywalne do 90 minut tradycyjnego treningu siłowego. Metoda ta od lat z powodzeniem stosowana jest w fitnessie, fizjoterapii i medycynie estetycznej. W Maszynowni używamy profesjonalnego, bezprzewodowego sprzętu, który zapewnia maksymalny komfort i bezpieczeństwo ćwiczeń.

## 2. Dla kogo jest trening EMS? Czy każdy może spróbować?

Trening EMS to doskonałe rozwiązanie dla osób w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności. Idealne szczególnie dla zapracowanych profesjonalistów, którzy nie mają czasu na długie treningi na siłowni. Świetnie sprawdza się u osób chcących zrzucić zbędne kilogramy, wzmocnić sylwetkę czy poprawić kondycję bez obciążania stawów. Maszynownia to najstarsze studio EMS w Józefowie z 8-letnim doświadczeniem – prowadzimy treningi w formule 1:1, co oznacza indywidualne podejście do każdego podopiecznego. Przeciwwskazaniami są ciąża, rozrusznik serca oraz niektóre schorzenia neurologiczne – przed pierwszym treningiem zawsze przeprowadzamy wywiad zdrowotny.

## 3. Czy trening EMS jest bezpieczny?

Trening EMS jest w pełni bezpieczny, gdy prowadzony jest przez certyfikowanych trenerów. W Maszynowni każda sesja odbywa się pod okiem doświadczonego instruktora, który dostosowuje intensywność impulsów do indywidualnych możliwości. Elektryczne impulsy są niskonapięciowe i całkowicie bezpieczne dla organizmu – działają podobnie jak naturalne impulsy nerwowe wysyłane przez mózg do mięśni. Ogromną zaletą EMS jest brak obciążenia stawów i minimalne ryzyko kontuzji, w przeciwieństwie do tradycyjnej siłowni gdzie ciężkie ciężary mogą prowadzić do urazów. Nasza 8-letnia praktyka i setki zadowolonych klientów to najlepszy dowód bezpieczeństwa metody.

## 4. Kiedy zobaczę pierwsze efekty treningu EMS?

Pierwsze efekty treningu EMS są widoczne już po 4-6 sesjach. Wiele osób zauważa poprawę napięcia mięśniowego, zwiększoną energię i lepszą sylwetkę już w pierwszym miesiącu regularnych ćwiczeń. EMS przyspiesza metabolizm nawet do 3 razy szybciej niż tradycyjny trening, co przekłada się na szybszą utratę tkanki tłuszczowej. Podczas jednej sesji można spalić nawet 1200 kcal! Kluczem do sukcesu jest regularność – zalecamy 2-3 treningi w tygodniu. Nasi klienci często podkreślają także widoczną redukcję cellulitu i poprawę elastyczności skóry w krótkim czasie. Pamiętaj, że trening EMS to kompleksowa transformacja ciała, nie tylko redukcja wagi.

## 5. Ile kosztuje trening EMS w Maszynowni i co jest w cenie?

Oferujemy elastyczne opcje cenowe dopasowane do Twoich potrzeb. Trening wprowadzający kosztuje 79 zł – to idealna okazja, żeby poznać metodę EMS bez większego zobowiązania. Pojedynczy trening to 160 zł. Najpopularniejszym wyborem naszych klientów jest Karnet Elite: 12 treningów za 1560 zł, co daje 130 zł za sesję. Dostępne są też Karnet Standard (4 treningi za 600 zł) oraz Premium (8 treningów za 1120 zł). Do każdego treningu potrzebny jest profesjonalny strój EMS – jednorazowy koszt 200 zł. Strój ten wyposażony jest w elektrody, wykonany z oddychającego materiału i służy wielokrotnie. Cena obejmuje pełne wsparcie certyfikowanego trenera w studio 1:1 oraz dostęp do najnowocześniejszego, bezprzewodowego sprzętu.