



# S tehnologijo do mišic

Redna vadba je recept za dobro počutje. Z redno vadbo oblikujemo čvrsto telo, povečamo mišično moč in vzdržljivost. Da bi dosegli vse naštetu in obenem še prihranili dragoceni čas, so v novem training studiu na Rudniku v Ljubljani zasnovali koncept vadbe.

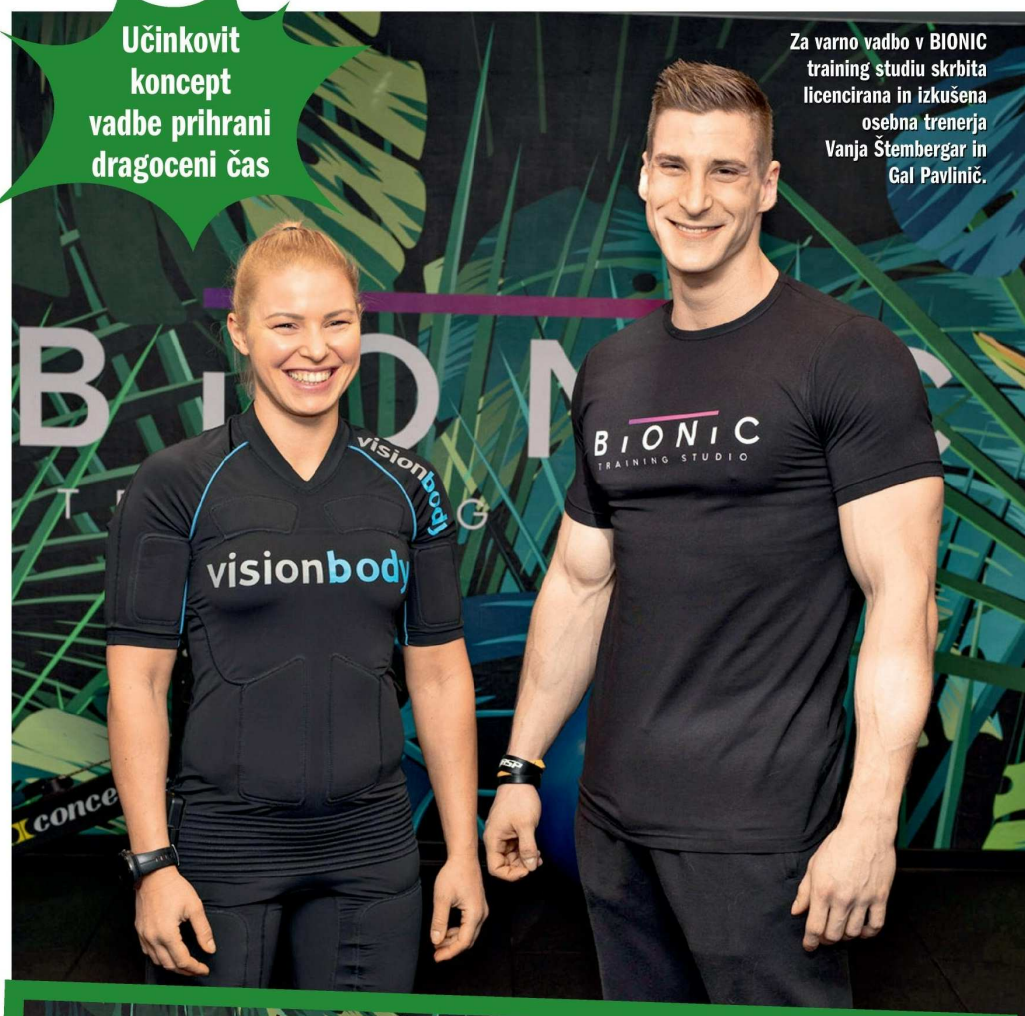
**K**er se svet vrti čedalje hitreje, se človek ne more znebiti občutka, da vedno z nečim zamuja. Poleg vseh obveznosti je težko najti čas še za redni obisk vadbe. **Bionič** je vadba, pri kateri za hitro vidne rezultate, pridobljene na varen način, uporabljajo najnovejšo tehnologijo za elek-

**“Naj gre za individualni trening z uporabo tehnologije EMS, klasični individualni trening ali trening v manjših skupinah, naš cilj je preprosto: prilagoditi vadbo posamezniku in tako varno in hitro zagotoviti vidne rezultate.”**

tromišično stimulacijo (EMS). Koncept vadbe omogoča, da v prijetnem in intimnem vzdušju posameznik iz svojega treninga iztrži največ, kar lahko. Z uporabo najnovejše tehnologije EMS lahko posameznik varno in hitro doseže vidne rezultate športne vadbe. Blagi električni impulzi, ki so podobni naravnemu delovanju prevajanja živčnih impulzov po telesu in jih sicer fizioterapevti že desetletja uporabljajo za rehabilita-

**Učinkovit koncept vadbe prihrani dragoceni čas**

Za varno vadbo v BIONIC training studiu skrbita licencirana in izkušena osebna trenerja Vanja Štemberger in Gal Pavlinič.



Pri vadbi se uporablja moderna, lahka in oprijeta funkcionalna obleka, imenovana powersuit.



Pri novem konceptu vadbe za hitro vidne rezultate, pridobljene na varen način, uporabljajo najnovejšo tehnologijo za elektromišično stimulacijo.

cijo različnih poškodb, med treningom v novem studiu poskrbijo za še dodatno krčenje mišic. V 20 minutah lahko tako posameznik doseže učinek uro in pol trajajoče klasične vadbe in pri tem stimulira kar 90 odstotkov vseh mišic. Za udobno vadbo, za katero je priporočljivo, da se izvaja dvakrat na teden, v Bionic training studiu poskrbi posebej v ta namen zasnovana moderna, lahka in oprijeta funkcionalna obleka, imenovana powersuit. Ta omogoča brezžično uporabo tehnologije EMS in posledično enako svobodo gibanja, kot so jo posamezniki vajeni pri vadbi v svojih oblačilih.

### Vadba pod budnim očesom trenerjev

V novem Bionic training studiu za varen in pravilen potek vadbe skrbita strokovno podkovana in izkušena osebna trenerja Vanja Štembergar in Gal Pavlinič. Oba sta licencirana osebna trenerja AFP (Association of Fitness Professionals oziroma Zveza fi-

tnes trenerjev), ki sta športu predana že od malih nog. Oba sta tudi tekmovala na področju fitnesa oziroma bodibuildinga. Vanja je med drugim na mednarodnem tekmovanju v bodibuildingu Maximum Open 2016 osvojila 3. mesto. "Vsem, ki nas bodo obiskali, želimo omogočiti, da glede na svoje sposobnosti in razpoložljiv čas dosežejo najboljše učinke. Naj bo to individualni trening z uporabo tehnologije EMS, klasični individualni trening ali trening v manjših skupinah, naš cilj je preprosto: prilagoditi vadbo posamezniku in tako varno in hitro zagotoviti vidne rezultate. Pomemben element našega studia je tudi intimno vzdušje, saj posamezniku omogočamo vadbo ena na ena z osebnim trenerjem oziroma v manjših skupinah do največ šest oseb," je ob odprtju novega studia povedala Vanja, ob tem pa sta nam še na kratko prikazala vse vaje, ki jih lahko izvajamo v okviru novega koncepta. **A. P. K.**