

# El Biotraje EMS integral

## El nuevo Super HIIT low impact

Pocos expertos hoy en día dudan de las grandes ventajas del HIIT, el entrenamiento de intervalo de alta intensidad, en comparación con el trabajo convencional aeróbico y de resistencia muscular. Asimismo, casi 50 años de estudios sobre la EMS, han demostrado su gran eficacia para lograr hipertrofia y mejoras en elasticidad y fuerza frente a métodos convencionales.



Para muchos profesionales existen algunos inconvenientes y dudas, algunas ficticias y otras reales sobre la EMS. Por un lado, el entrenamiento de alta intensidad convencional, aunque eficaz para lograr sus objetivos principales, también implica alta carga articular, posibles riesgos de lesiones, sobrecarga y un perfil limitado de participantes.

Igualmente, la EMS que conocíamos tenía cierta incomodidad en su uso con el inconveniente de trabajar solo

algunas zonas puntuales o músculos concretos, por carecer de la posibilidad de realizar movimientos dinámicos de forma práctica y cierta incertidumbre sobre la transferencia de sus beneficios al rendimiento deportivo.

No obstante, el "biotraje" de EMS integral resuelve los inconvenientes de estos dos sistemas, concibiendo un híbrido muy versátil, más interesante que la suma de los dos métodos, añadiendo, además, nuevas e importantes ventajas y beneficios.

### Resultados garantizados

EMS Integral HIIT es un entrenamiento óptimo para el cliente al que no le gusta hacer ejercicio por pereza o por falta de tiempo o por presupuesto limitado para el Entrenamiento Personal (PT).

Los programas convencionales requieren cierto volumen de trabajo, de 3 a 7 horas semanales. Si incluimos tiempo de tránsito (desplazarse, cambiarse, ducharse, etc), puede llegar a 10 horas o más. También requiere una

frecuencia elevada de 3 a 6 entrenamientos semanales y, como los resultados están sujetos a la intensidad del trabajo, dependen exclusivamente del esfuerzo.

Con el "biotraje" la tecnología impone la intensidad necesaria para lograr resultados en fuerza, reducción de grasa mediante EPOC y, eventualmente, por hipertrofia (desarrollo muscular con mayor consumo calórico) a partir de una sesión semanal de solo 20 minutos.

El fracaso no es una opción con este método. El cliente se conecta, tonifica y fortalece, obteniendo resultados garantizados, incluso con atletas de élite, como documentan los estudios de la Universidad de Colonia.

### Alta Rentabilidad para tu Zona PT

El sistema (usando dos máquinas) permite como fórmula, doblar e incluso, cuadruplicar los beneficios. Es decir, un entrenador, 2 máquinas, 4 clientes cada hora. Miles de PTs están cobrando por sesiones de 20 minutos, lo que antes cobraban por una hora de entrenamiento. Para el cliente es excelente, porque puede obtener entrenamiento personal pagando entre 80 y 150 euros al mes, ahorrando entre 300 a 500 euros mensuales y 5 o 6 horas de su valioso tiempo, llegando a conseguir incluso mejores resultados.

No se pierden clientes con este sistema, al contrario, permite a estos entrenadores crear un verdadero negocio, ya que algunos de ellos han comprado la segunda, tercera, incluso la sexta máquina en un año, logrando alta rentabilidad, incluso la amortización de la máquina, en pocas semanas después de su implementación. Este perfil de cliente es 10 veces más numeroso que el perfil de cliente que dispone de tiempo, presupuesto y capacidad de sacrificio que requieren los programas convencionales.

### Aprovechar redes sociales

Hacer flexiones, zancadas y correr por el parque no es noticia, utilizar el "biotraje" espacial en cambio corre por Facebook, las noticias y televisión.

Es muy actual en los blogs de actores, presentadoras, jugadores o entrenadores con éxito. El traje es novedoso, el entreno sorprende y los resultados enganchan.

### 100 por cien funcional

Imagina realizar ejercicio en una cabina con 20 veces gravedad, es la sensación que tienes con el "biotraje". Trabajas 300 músculos de forma simultánea con un 100 por cien de activación de fibras y sin impacto articular. Eso es imposible de lograr con sistemas convencionales, pero fácilmente alcanzable con el biotraje Alemán. Ejemplo de ello es un grupo de entrenadores que abrieron más de 200 micro-estudios en 4 años y hoy realizan más de 150.000 sesiones de entrenamiento personal cada mes.

### Aplicaciones físico-estéticas

Gracias a la intensa activación muscular, los objetivos específicos del cliente de entrenamiento personal son logrables en un periodo corto:

- Glúteos elevados
- Brazos y piernas firmes
- Reducción de grasa
- Permite lograr un alto grado de satisfacción y es programable

En el caso femenino, los programas especiales de capilarización, van eliminando en pocos meses la celulitis visible, convirtiendo la máquina en, probablemente, el aparato de estética más potente del mercado.

### Efecto Antiaging

Gracias a la alta intensidad del trabajo muscular y suplementos alimenticios, hay una respuesta hormonal importante. La reducción de estrés a través de la reducción de la producción de cortisol y el incremento de hormonas anabólicas y regenerativas, ofrecen una propuesta eficaz para el concepto de un programa integral de salud, bienestar y nueva imagen corporal, joven y dinámica.

Combinado con un sistema de alimentación sana, equilibrada y variada, frena e incluso hace reversibles los marcadores indicadores de la edad biológica. Cambios como:

- La masa muscular
- Eliminación de grasa corporal
- Fuerza, elasticidad, movilidad, etc.

Este es un campo que ofrece un potente mercado para el entrenador y forma parte actualmente del programa de investigación de varias universidades.

### Aplicaciones para planes de adelgazamiento

Aunque la dieta para la pérdida de peso es el factor más decisivo, el entrenamiento con el "biotraje" ayuda a mantener la masa muscular en dietas hipocalóricas que es el papel principal en la reducción de la grasa. El ejercicio, especialmente la EMS Integral en cambio, es la clave para mantenerse en el peso ideal por su efecto post entrenamiento de elevación metabólica y, con una sesión semanal, es fácil de seguir para el usuario.

EMS Integral evita, durante la restricción de calorías, la fatiga crónica y el efecto catabólico que ocurren cuando de repente se añade el ejercicio aeróbico (aunque sea con buenas intenciones) a una persona habitualmente sedentaria.

### El límite es tu imaginación.

Sea como un complemento a una preparación deportiva o como entrenamiento único, la EMS Integral permite una gran variedad de aplicaciones, ofreciendo mucha diversidad de movimiento y desplazamientos de hasta 5 metros.

- Movimientos deportivos como tenis, basquet, fútbol, etc.
- Movimientos dinámicos como kick boxing, baile, etc.
- También trabajos en el suelo; flexiones, Pilates y Yoga

Es el entrenamiento de Core óptimo, porque activa músculos a una profundidad inalcanzable por el ejercicio convencional.

Sea el que sea el objetivo, el "biotraje" proporciona la posibilidad de una gran variedad de ejercicios y movimientos que ayudan a hacer que el ejercicio sea interesante, funcional y divertido. Tendrás mejor aspecto físico, correrás más rápido, saltarás más alto y rendirás más, no importa la que sea tu actividad. Hace un par de años el entrenador personal podía cuestionar el lujo de tener una máquina así, hoy la cuestión es si puede permitirse no tenerla. Bienvenido al futuro del fitness y el bienestar. □