



BODY FORMING

центры моделирования тела

ЭФФЕКТИВНО | РЕЗУЛЬТАТИВНО | УДОБНО

С **BODY FORMING** БУДЕШЬ В ФОРМЕ!

Центры Моделирования Тела BODY FORMING дают реальную возможность похудеть! Мы предлагаем эффективные программы тренировок на оборудовании нового поколения, позволяющие быстро сбросить лишний вес, сделать рельефным тело, существенно повысить уровень жизненной энергии, выносливость, работоспособность, настроение.

Потратьте несколько секунд, подойдите к зеркалу и критически взгляните на свою фигуру. Животик? Второй подбородок? «Рыхлое» тело? 90% из нас недовольно поморщатся и снова дадут себе клятву, что «с завтрашнего утра начну заниматься собой!». Увы! Большинству таких обещаний не суждено сбыться... Ведь для этого нужны время, силы и самодисциплина.

BODY FORMING центры моделирования тела

— это **радикальный способ похудеть** и сделать свое тело в короткие сроки здоровым и красивым!

КАК? — СОЕДИНИВ ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА!

Сразу оговоримся: на «волшебные таблетки», магическим образом превращающие в принцев и топ-моделей, рассчитывать не стоит. Любая работа над собой требует усилий. Работа со своим телом в системе BODY FORMING обладает рядом существенных преимуществ.

BODY FORMING — ЭТО ЭФФЕКТИВНО:

35-40 минут занятий на тренажерах центров BODY FORMING эквивалентны 4-5 часам активных занятий на обычных тренажерах;

Первый ощутимый эффект достигается после 4-6 недель регулярных упражнений.

ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ И ОТДЫХА ЖЕЛАЕМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СТАНУТ ЗАМЕТНЫ УЖЕ ЧЕРЕЗ 4-6 НЕДЕЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК.

BODY FORMING — ЭТО РЕЗУЛЬТАТИВНО:

- На тренажерах центров BODY FORMING тренируются до 20 групп мышц одновременно;
- На тренажерах центров BODY FORMING обычная работа мышц синхронизируется с функциями регулирования силы, скорости, частоты, длительности воздействия на мышцы, а также интервала между воздействиями на мышцы.

BODY FORMING — ЭТО УДОБНО:

- На тренировки можно приходить в своей обычной одежде, всю необходимую экипировку для занятий вы получите в центре;
- Близость к вашему рабочему месту (центры расположены в крупных офисных зданиях; кроме того, они располагают возможностью проведения выездных тренировок);
- Занятия проходят только с персональным тренером, по специально подобранной программе, с учетом ваших индивидуальных особенностей и запросов;
- Для достижения лучших результатов вам будут выданы рекомендации по вопросам правильного режима отдыха и питания.

Революционная технология электромиостимуляции высоко ценится в Европе.

Ведь она позволяет держать себя в хорошей спортивной форме людям, отличающимся уровнем физической подготовки, возрастом и образом жизни. Занятия на ЭМС-тренажерах показаны пациентам физиотерапевтических отделений, которым предписаны щадящие физические нагрузки, направленные на укрепление мышц спины и суставов.

Центры Моделирования Тела BODY FORMING в России открыли эффективную систему тренировок для активных и динамичных людей, которые живут в интенсивном ритме мегаполиса, ценят свое время и стремятся всегда быть в отменной физической форме.

ГДЕ ЕЩЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЭФФЕКТ ОТ 40 МИНУТНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РАВНЫЙ ТАКОВОМУ ОТ 4 ЧАСОВ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА КЛАССИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРАХ?

ЭМС-тренировки помогают нарастить мышечную массу и мускульную силу, уменьшить содержание жира в организме и избавиться от целлюлита, стимулируют обмен веществ и кровообращение, улучшают отток жидкости, укрепляют соединительные ткани, способствуют быстрому восстановлению после беременности и родов, увеличивают мышечную выносливость.



Для ЭМС-тренировок предусмотрена особая форма: тонкий обтягивающий костюм из натуральной ткани и поверх него — специальный жилет, распределяющий ЭМС-импульсы по всем группам мышц. Вы почувствуете себя гостем из будущего в таком наряде, особенно потому, что в первые несколько минут тренировки ощущения будут необычными, но они быстро проходят. Помните, что от Вашей решительности и силы воли зависит многое — хорошее самочувствие, красивая стройная фигура и общий положительный тонус организма.

РАДИ ЭТОГО СТОИТ ПОТРУДИТЬСЯ!

ОСНОВНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА ЭМС-ТРЕНАЖЕРАХ ЯВЛЯЮТСЯ:

- беременность;
- послеоперационный период;
- опухоли;
- кровотечения;
- психические болезни;
- некоторые хронические заболевания;
- о других возможных противопоказаниях рекомендуем проконсультироваться с врачом.

ЧТО ДАЮТ ЖЕНЩИНАМ ЭМС-ТРЕНИРОВКИ?

- Возможность коррекции (моделирования) фигуры;
- Снижение веса (программа эффективного похудения);
- Программу борьбы с целлюлитом;
- Быстрое восстановление после родов;
- Лечение заболеваний спины;
- Посттравматическую реабилитацию;
- Общее оздоровление организма.



НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ
ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК:

СТРОЙНАЯ ТАЛИЯ

Вы сможете похвастаться стройностью, подтянутостью мышечного корсета и заметным уменьшением жировых отложений в проблемных зонах. Талия уменьшается за счет «высушивания» мышц, то есть уменьшения их в размерах, с сохранением силы и выносливости.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ПРОГРАММА

Улучшается кровообращение и удаляется избыток жидкости из соединительных тканей. В результате Вы заметите, как приятно преобразилась ваша фигура.

БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ

ЭМС-тренировки улучшают кровообращение во всех тканях организма, оптимизируют поступление питательных веществ к тканям и органам, а также повышают уверенность в себе и дают прилив сил. Систематические занятия позволяют эффективно бороться с послеродовой депрессией, подтягивают кожу живота и помогают сбросить лишний вес, накопленный за время беременности.



ЧТО ДАЮТ МУЖЧИНАМ ЭМС-ТРЕНИРОВКИ?

- возможность коррекции (моделирования) фигуры;
- развитие выносливости, силы и скорости;
- снижение веса (программа эффективного похудения);
- наращивание мышечной массы (бодибилдинг);
- лечение заболеваний спины;
- посттравматическую реабилитацию;
- общее оздоровление организма.



НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МУЖСКИЕ
ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК:

ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Высокоинтенсивные ЭМС-тренировки в BODYFORMING-центрах являются прекрасной альтернативой традиционным методам фитнеса и бодибилдинга. Эта инновационная программа позволяет достичь максимального результата в развитии опорно-двигательного аппарата при минимальных временных затратах. Вы сможете похвастаться стройностью, подтянутостью мышечного корсета и заметным уменьшением жировых отложений в проблемных зонах. Талия уменьшается за счет «высушивания» мышц, то есть уменьшения их в размерах, с сохранением силы и выносливости.

ИНТЕНСИВНАЯ ПРОРАБОТКА ДО 20 ГРУПП МЫШЦ ОДНОВРЕМЕННО

ЭМС-тренажеры позволяют интенсивно тренировать одновременно несколько групп мышц. Такая комплексная методика способствует оптимальной коррекции фигуры, снижению веса и повышению общего тонуса кожи в революционно короткие сроки.

УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И МУСКУЛЬНОЙ СИЛЫ

Систематические ЭМС-тренировки способствуют быстрому увеличению мышечной массы. Буквально за несколько тренировок мужская фигура станет более спортивной, подтянутой и привлекательной.

Вы также сможете задействовать «автономный резерв» своей мускульной силы (он составляет около 30%). Регулярные ЭМС-тренировки позволяют достаточно быстро и в полном объеме реализовать мускульный потенциал организма.



ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ В ЦЕНТРАХ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТЕЛА BODYFORMING



БИЗНЕС-ЦЕНТР «КАЛАНЧЕВСКАЯ ПЛАЗА»

Г. МОСКВА, УЛ. КАЛАНЧЕВСКАЯ, Д.16, СТР.1,5-7
+7 (495) 988 96 13, +7 (968) 903 11 93 (КРУГЛОСУТОЧНО)

БИЗНЕС-ЦЕНТР «МАГИСТРАЛЬ ПЛАЗА»

Г. МОСКВА, 1-Й МАГИСТРАЛЬНЫЙ ТУПИК, Д. 5А
+7 (495) 981 65 28, +7 (968) 903 11 82 (КРУГЛОСУТОЧНО)

WWW.BODY-FORMING.RU

INFO@BODY-FORMING.RU