

F.a.s.t. Elda, un centro de entrenamiento personal con electroestimulación integral activa

23/04/2016



20 minutos de "F.a.s.t" equivalen a cinco sesiones de 90 minutos de entrenamiento convencional

F.a.s.t Elda es un centro de entrenamiento personal con electroestimulación integral activa donde **solo una o dos sesiones semanales de 20 minutos conducen a las personas hacia cualquiera que pueda ser su objetivo**, desde la mejora de la condición física y la estética hasta la mejora de la calidad de vida, rehabilitación de lesiones y desequilibrios musculares o mejora del rendimiento deportivo. Utilizan la **última tecnología** para conseguir resultados y progresos de una manera más eficiente, pues una sesión de 20 minutos de "F.a.s.t" **equivale a cinco sesiones de 90 minutos de otro tipo de entrenamiento convencional**, según han constatado en prestigiosas universidades.

Además, no solo mejoran la salud de los clientes, también benefician otras esferas de su vida a través de aspectos como el ahorro de tiempo.

La electroestimulación integral activa es una tecnología de reciente aplicación en el campo de la actividad física, por la cual, a través del electroestimulador y el biotraje, se une el movimiento y la actividad física durante 20 minutos de entrenamiento, de forma que se realiza ejercicio físico orientado a los objetivos y necesidades de cada persona mientras estimulan hasta 300 grupos musculares por sesión. Uno de los grandes beneficios de sus entrenamientos o sesiones es que **pueden**

amoldarse a cualquier persona. Estos se caracterizan por poseer un nivel de impacto articular muy bajo pero suficiente para estimular el tejido óseo y provocar adaptaciones encaminadas a prevenir la osteoporosis y mejorar la densidad mineral ósea, estimular una gran cantidad de músculos y adaptarse de forma asombrosa sin importar cual sea el nivel de condición física.



Si recientemente ha sido operado de alguna articulación, quiere eliminar signos de celulitis, tiene desequilibrios musculares que causan dolores, ha tenido un parto reciente y quiere rehabilitar su suelo pélvico y zona abdominal, no tiene tiempo para realizar actividad física, su nivel de condición física es bajo o muy elevado y busca nuevas sensaciones y métodos de entrenamiento, los entrenadores personales adaptarán las sesiones y programas para su situación particular.

Además **todos los programas están basados en la evidencia científica y respaldados** por instituciones como la Universidad Europea de Madrid y la institución Global Health del Grupo López Ibor. Disponemos de un servicio médico donde nuestros entrenadores y médicos estudian cada caso cuando existe alguna de las patologías contraindicadas para el entrenamiento con electroestimulación integral activa.

F.a.s.t. Elda se encuentra en la calle Reyes Católicos, 29 (junto a Farmacia Verdú) de Elda, teléfono de información y citas es el 965 380 688, más información en su [página web](#).