

# L'EMS

# BIENFAITS

## REMISE EN FORME

Sculpture de la silhouette et Tonification du corps - Perte de poids, amaigrissement - Entretien musculaire : Compensation de déséquilibre de force musculaire - Raffermit l'aspect de la peau, traite la cellulite et corrige la culotte de cheval Amélioration de la peau - Régénération accélérée

## SANTÉ

**Buts thérapeutiques :** amélioration de l'incontinence urinaire (Renforcement du plancher pelvien )+ problèmes de douleurs dorsales  
**Buts préventifs :** augmentation de la masse musculaire, gain de force - Corrige les déséquilibres musculaires et atrophie musculaires - Amélioration de la circulation sanguine, du flux sanguin - Raffermissent le tissu conjonctif et diminution des cellules graisseuses superflues - Renforce la fonction veineuse - Accélération de la circulation lymphatique - Lutte contre l'ostéoporose (prévention des chutes)  
**Prévention de l'obésité :** Augmentation du métabolisme basal - Eviter les blessures et la détérioration des articulations - Post-Grossesse

## BIEN-ÊTRE

**Meilleure perception de son corps :** Amélioration de l'aspect corporel, sensation de bien-être, liberté - Augmentation de la vitalité, de la confiance et du contrôle en soi - Stabilité corporelle  
**Effet anti-dépressif :** Amélioration de la qualité du sommeil - Diminue le stress Améliore la régulation de l'appétit

## SPORT & PERFORMANCE

**Augmentation des performances sportives :** force musculaire maximale - endurance - explosivité  
**Mise en condition spécifique d'un sport :** Discipline, compétition - Renforcement musculaire  
**Développement des muscles :** réduire considérablement la masse graisseuse car la musculation augmente le métabolisme de base - Accélère le métabolisme musculaire  
Améliore et augmente proprioception, mobilité, posture, souplesse et agilité - Améliore les activités quotidiennes