

Compex®

Your intelligent training partner

DES ABDOS EN BETON GRÂCE À L'ELECTROSTIMULATION

Si les muscles abdominaux sont souvent travaillés pour des raisons sportives, ils le sont également beaucoup pour des raisons esthétiques. Quel que soit l'objectif de ce travail, le recours à l'électrostimulation permet des résultats rapides et efficaces.



Pour entretenir ou restaurer une image corporelle satisfaisante, la sollicitation des muscles abdominaux mérite un **intérêt particulier**. En effet, les fibres musculaires qui constituent ces muscles assurent normalement, par leur tonicité, un rôle de maintien et de contention des organes.

Lorsque leur tonicité devient insuffisante, comme c'est le cas généralement lorsque ces muscles ne sont **pas suffisamment sollicités**, faute d'une activité physique appropriée, leur rôle de soutien n'est **plus correctement assuré**. Cela peut entraîner des **répercussions négatives sur la silhouette**, comme l'apparition de bourrelets autour de la taille et un ventre mou et parfois proéminent.

L'objectif «**Affiner votre taille**» impose un rythme de stimulation approprié et progressif des muscles de la ceinture abdominale permettant de retrouver une **taille amincie et un ventre plus ferme**.

Programme recommandé par COMPEX

Durée : **6 semaines**

3 séances par semaine

1 séance par semaine par la suite afin d'assurer le maintien



FiT
299€