



*ELECTRO **FITNESS** ESTUDIO OFICIAL*

*==== **MÁLAGA PACÍFICO** ====*

¿Quiénes somos?

EFIT es una franquicia a nivel nacional, que está representada en Málaga por **EFIT** Málaga Pacífico. Empresa dedicada al fitness, al entrenamiento personal y a la recuperación muscular. **Nuestro objetivo es ayudarte a alcanzar cualquier meta que te hayas propuesto, a mejorar tu condición física y tu bienestar por dentro y por fuera.**

Todos nuestros trabajadores son experimentados monitores y licenciados en CAFD y cuentan con una amplia experiencia en el sector de los entrenamientos personales, por lo que te garantizamos profesionalidad y exclusividad.

¿Qué hacemos?

Si tu día a día se encuentra sometido a un alto nivel de estrés y te resulta casi imposible sacar el tiempo necesario para mantenerte en forma, ir al gimnasio y cuidarte, gracias a **EFIT** Málaga Pacífico, esto dejará de ser un problema.

Con nuestro sistema de electro estimulación (EMS) y entrenamiento personal, con **EFIT** Málaga Pacífico, puedes conseguir en una o dos sesiones de 25 minutos por semana, mejores resultados que los que obtendrías en una semana asistiendo todos los días al gimnasio. Nuestros entrenamientos se pueden realizar en nuestro centro o en el lugar donde nos indiques, a donde se desplazará uno de nuestros especialistas. **EFIT** Málaga Pacífico se ajusta a tus necesidades para que consigas resultados con el menor esfuerzo posible.

¿Qué beneficios y ventajas te ofrece EFIT?



1.- **RÁPIDEZ.** Vivimos en una sociedad en la que se trabaja a contrarreloj. Cada vez resulta más complicado tener tiempo para realizar ejercicio físico después de una dura jornada laboral. Sin embargo, con nuestro novedoso sistema de entrenamiento EMS solo necesitas media hora de tu tiempo semanal para ponerte en forma.



2.- **QUEMA DE GRASA.** Nuestros entrenamientos van a ser tu mejor aliado para perder grasa. Gracias a la combinación de nuestros entrenamientos con ejercicios aeróbicos, obtendrás unos resultados impresionantes en tiempo récord.



3.- **EFICAZ CONTRA LA CELULITIS.** En caso de que estés interesad@, nuestro equipo puede programarse de manera específica para reducir de forma eficaz los síntomas de la celulitis. Los bultos visibles en la piel, especialmente en los muslos, las nalgas y el abdomen, como consecuencia de la celulitis se pueden estimular con impulsos de baja intensidad, aumentando la circulación sanguínea y favoreciendo la eliminación de residuos en las zonas problemáticas.



4.- **ENTRENAMIENTO PERSONAL.** El entrenamiento es absolutamente personal e individualizado. Nuestro equipo analizará tu caso y te marcará las pautas para que consigas resultados de la manera más eficaz y beneficiosa para ti.



5.- AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR. Gracias a nuestro programa de aumento de masa muscular, nuestros entrenamientos te ayudan a llegar al 100% de la profundidad del músculo, consiguiendo así unos resultados muy superiores a los del entrenamiento convencional. Si bien nuestros entrenamientos te permiten estimular todo tu cuerpo de manera proporcionada, seleccionando el programa de entrenamiento adecuado, podemos fortalecer específicamente aquéllos músculos que necesites.



6.- DISMINUCIÓN DE DOLORES DE ESPALDA Y PROTECCION DE ARTICULACIONES. Uno de los beneficios clave de la estimulación electrónica es el fortalecimiento de los músculos profundos, también conocidos como "músculos sostén". Este fortalecimiento, muy difícil de trabajar mediante otros entrenamientos, te ayudará a reducir o a evitar dolores lumbares y de espalda. A diferencia de otros entrenamientos convencionales, nuestros entrenamientos se llevan a cabo sin cargar peso extra. La carga es proporcionada por la intensidad de los impulsos, protegiendo de esta manera tus articulaciones.



7.- APLICABLE A TODAS LAS EDADES. No importa tu edad ni tu estado de forma. Te ayudamos a conseguir resultados ajustando la dificultad de los ejercicios y su carga de manera gradual con independencia del estado en el que te encuentres.

TECNOLOGÍA EFIT

¿QUÉ ES EL ELECTRO FITNESS Y EL SISTEMA EMS?

La tecnología EMS o Estimulación Eléctrica del Músculo, lleva años utilizándose en terapias, cosmética y deporte. Utilizando impulsos de corriente eléctrica sobre los músculos se consigue que éstos se contraigan y relajen igual que durante el ejercicio. Los dispositivos **Efit** aplican los últimos avances en tecnología EMS para proporcionar una estimulación integral durante el entrenamiento.

En nuestra vida cotidiana, el sistema nervioso central envía constantemente impulsos eléctricos para controlar nuestras acciones musculares. EMS utiliza este principio natural para llegar a las capas musculares más profundas, las más difíciles de activar con un entrenamiento convencional.

Esto es posible gracias al chaleco de entrenamiento especial que suministra estímulos adicionales al músculo desde el exterior.

Se trabaja de forma activa y los músculos reciben estimulación a través de EMS mientras realiza un trabajo físico específico.

Esta combinación única ofrece un aumento adicional de tensión para obtener unos resultados altamente eficaces a un nivel inalcanzable para métodos convencionales.

El entrenador personal puede controlar cada grupo muscular ajustando la intensidad del entrenamiento de acuerdo con las metas individuales. Con EMS se logran resultados visibles en muy poco tiempo.



BIOTRAJE

*Las prendas de entrenamiento con electro estimulación muscular que utilizamos en **EFIT** Málaga Pacífico están fabricadas con un material transpirable y antibacteriano que garantiza la máxima higiene y gracias a su perfecta adaptación al cuerpo mantiene los electrodos en la posición adecuada.*

*En **EFIT** Málaga Pacífico contamos además con un novedoso y exclusivo tratamiento para nuestros trajes: Disponemos de un Plan de Limpieza y Desinfección por ozono sobre el material utilizado por nuestros clientes, permitiendo de esta forma garantizar el uso seguro y desodorizado de estos equipos.*

La ropa de entrenamiento ha sido especialmente diseñada para permitir movimientos limpios y ejercicios de alta intensidad, por lo que se ajusta perfectamente al cuerpo y evita que los cables interfieran en el movimiento, ya sea en entrenamientos aeróbicos o de cardio, de tonificación, musculación, adelgazamiento, GAP, abdominales...

Los trajes de electrofitness cuentan 10 pares de electrodos. Cada pareja de electrodos actúa sobre uno de los grupos musculares (gemelos, músculos extensores y flexores del muslo, glúteo mayor, lumbar, dorsal, pectorales, bíceps y tríceps) ejerciendo por separado el control sobre la flexión y extensión de los mismos y pudiendo ser graduados individualmente para cada grupo de músculos. Los electrodos se fijan individualmente a los músculos de las extremidades mediante unas cintas elásticas bien ajustadas.

TONIFICACIÓN

DESARROLLA Y REAFIRMA LOS MÚSCULOS

El método de electro-estimulación muscular combinado con ejercicios activos ayuda a desarrollar y reafirmar los músculos. Mientras recibimos la electro-estimulación muscular, realizamos sencillos ejercicios de gimnasia y de fortalecimiento, así el desarrollo muscular y la quema de grasa es diez veces más eficaz que si hiciéramos las dos cosas por separado.

La clave de la eficacia del entrenamiento Electro Fitness es la estimulación simultánea de todos los grupos musculares, por lo que el tiempo promedio de entrenamiento se reduce a una sexta parte. Durante las largas horas que pasamos en un gimnasio convencional realizamos distintos ejercicios por separado para fortalecer diferentes grupos musculares, lo cual por cada zona del cuerpo significa de 15 a 20 minutos de ocupación y 3-4 series por cada ejercicio, lo que da como resultado la contracción de 30-40 músculos. Mediante los impulsos eléctricos del Electro Fitness se producen entre 30-40 micro-contracciones por segundo de todos los músculos relacionados lo que significa un total aproximado de 36.000 contracciones de todos los músculos del cuerpo, todo ello en menos de 20 minutos.

TRABAJO ESPECÍFICO PARA LA MUSCULATURA

Como los electrodos se colocan en los grandes grupos musculares del cuerpo, es posible estimular todo el cuerpo al mismo tiempo. Sin embargo, puede ocurrir que haya algunos músculos que estén menos desarrollados. Seleccionando el programa de entrenamiento apropiado, podemos fortalecer específicamente esos músculos. Factores como un estilo de vida inapropiado, la genética o el tipo de ejercicio, pueden ser los causantes de este problema. Los aparatos EFIT llevan un electrodo extra que puede colocarse en la parte problemática para aumentar su estimulación.

ENTRENAMIENTO DE TODOS LOS MÚSCULOS

En cuanto al proceso de entrenamiento, usamos el término “estimulación de cuerpo entero”. En la vestimenta especial para el entrenamiento hay un par de electrodos conectados a cada uno de los grandes grupos musculares: pectorales, dorsales, bíceps y tríceps, abdominales, glúteos, cuádriceps y gemelos. Los impulsos se realizan a la vez en cada grupo muscular, pero dependiendo de la parte del cuerpo que queramos trabajar, puede aumentarse por separado la intensidad de los electrodos, mientras que la intensidad del impulso original se mantiene con respecto a las demás partes del cuerpo. La eficacia del método radica en esta solución, porque incluso cuando estamos trabajando los músculos del brazo, también estamos entrenando las piernas.



SALUD



UN PASO ENÉRGICO HACIA LA SALUD

El Electro Fitness permite un desarrollo concentrado, eficaz y seguro de los músculos por medio de una tecnología de fácil acceso.

El entrenamiento se puede realizar con cualquier nivel de coordinación de movimiento y sin un conocimiento exacto del cuerpo. Las diversas partes del cuerpo pueden ser estimuladas con una intensidad de impulsos adecuada a cada persona, compensando el desequilibrio del cuerpo.

DISMINUCIÓN DE DOLORES DE ESPALDA

Uno de los efectos clave de la estimulación electrónica es que alcanza y ejercita los músculos más profundos, como los que se encuentran a lo largo de la columna vertebral. Estos músculos son responsables de mantener la postura corporal. Sin embargo, el estilo de vida sedentario de hoy en día los debilita causando dolores lumbares y de espalda. La estimulación muscular ayuda a fortalecerlos permitiendo que vuelvan a cumplir su función, que es la de sujetar la columna vertebral sin dolor.

PROTECCIÓN DE LAS ARTICULACIONES

El entrenamiento se lleva a cabo sin soportar peso extra. La carga es proporcionada por la intensidad de los impulsos. Así se evita el sufrimiento de las articulaciones.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

El entrenamiento es absolutamente individual. El entrenador se centra en una sola persona. El equipo se puede personalizar para cada usuario, pudiendo guardar su configuración individual. Por eso, puede conseguirse el resultado buscado con más rapidez incluso. Los participantes en el entrenamiento reciben un servicio completo y de alta calidad, con el que pueden alcanzar sus objetivos fácilmente con ayuda de un entrenador personal.

BENEFICIOS

- Activación muscular directa.*
- Formación del equilibrio muscular.*
- Rehabilitación de los músculos flácidos.*
- Evita la sobrecarga de las articulaciones.*
- Pequeña inversión de tiempo.*
- Mejora del flujo sanguíneo del tejido circundante.*
- Pérdida de grasa.*
- Mejora la postura y el bienestar.*
- Disminuye el dolor de espalda.*
- Programa de entrenamiento personalizado .*

BELLEZA CON LA ELECTROESTIMULACION

QUEMA DE GRASAS

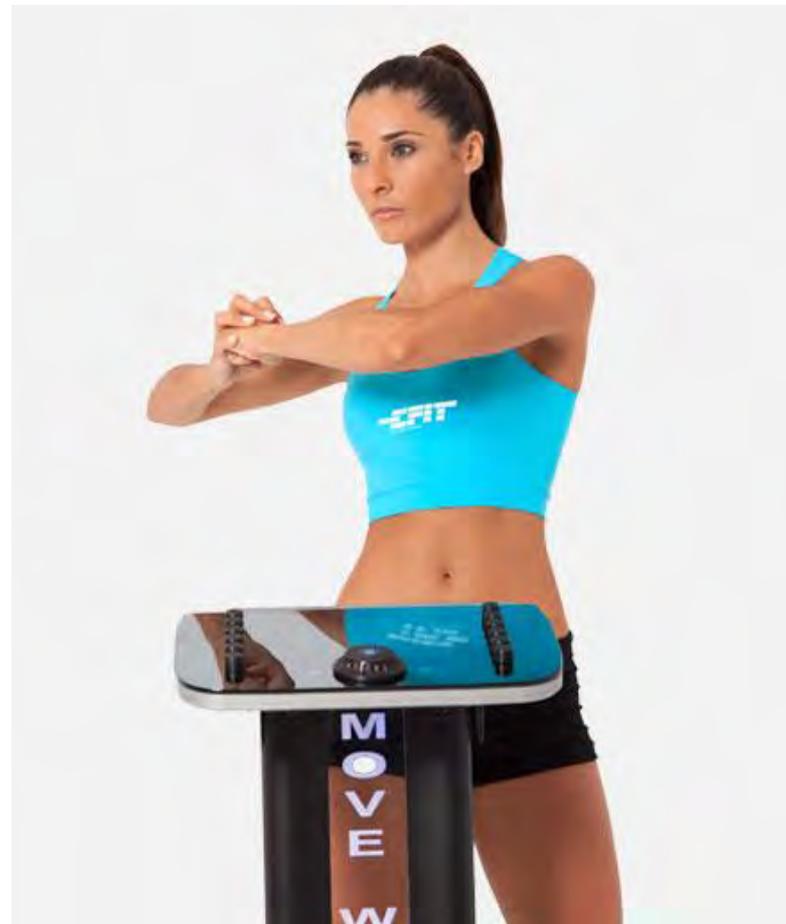
La mejora de la capacidad para quemar grasas y perder peso del entrenamiento con **EFIT**, es un beneficio indirecto de las eficaces sesiones que resultan de ejercicios mucho más cortos y concentrados, acompañados de menor presión en las articulaciones y un entrenamiento mental más sano. Al aumentar el trabajo y el metabolismo muscular, la demanda energética de las células es mayor. Si se guarda la dieta adecuada, se puede perder peso y modelar el cuerpo disminuyendo el índice de grasa corporal.

EFICAZ CONTRA LA CELULITIS

La debilidad de los tejidos conectivos favorece la aparición de celulitis. Las células de grasa se acumulan entre la piel y el tejido muscular formando bultos visibles, especialmente en los muslos, las nalgas y el abdomen. Estos tejidos se pueden estimular con impulsos de baja intensidad, aumentando la circulación sanguínea y favoreciendo la eliminación de residuos de las zonas problemáticas.

APLICABLE A TODAS LAS EDADES

Independientemente del grado de entrenamiento de cada uno, **EFIT** es válido para todos. Aumentando la carga muy gradualmente, se pueden ir despertando los músculos y conseguir un desarrollo rápido, tanto en personas mayores como en personas con algún músculo dañado o flácido. Incluso se puede generar tan sólo una ligera estimulación para empezar a ejercitarse.



SE LO RECOMENDAMOS A QUIEN...

- ✓ Quiera probar una forma de ejercicio novedosa y eficaz.
- ✓ Quiera hacer ejercicio, pero disponga de tiempo limitado.
- ✓ Quiera sentirse y verse en mejor forma.
- ✓ Sufra de obesidad.
- ✓ Sufra problemas de articulaciones.
- ✓ Sufra dolores de espalda por malas posturas.
- ✓ Tenga problemas de celulitis.
- ✓ Desea fortalecer los músculos flácidos
- ✓ Sea un deportista profesional y quiera mejorar sus resultados.
- ✓ Sea una madre joven, y que en cuanto le fuera posible (por ejemplo, después del periodo de lactancia), quisiera recuperar la forma de su cuerpo con el método **E-FIT**.



CONTRAINDICACIONES

Además, hay dos casos particulares que tener en cuenta: “La EMS está contraindicada en tronco y abdomen en la **mujer embarazada**, por la posibilidad de afectación del feto. Tampoco se aconseja su uso en extremidades, (esa contraindicación sería relativa). No se recomienda en **niños** en crecimiento, por la posibilidad de dañar las fibras musculares y los cartílagos. Otras contraindicaciones podrían darse en **pacientes con enfermedades metabólicas** como la diabetes o el hipertiroidismo, y en personas con enfermedades neurológicas como la **epilepsia**”, señala **Cristina Pérez Encinas, médico deportivo de la Universidad Católica de Valencia**.

Según una investigación de **Kemmler (2012)**, todo tipo de electroestimulación estaría severamente contraindicada en casos con marcapasos cardíaco, desórdenes y problemas de circulación, hernias de abdomen o inguinal, perturbaciones neurológicas, irritación de piel, quemaduras, heridas o niveles altos de ácido úrico.

Un estudio científico del **Clínical Journal of Sports Medicine** señala que, el uso del biotraje provoca mayor daño muscular que el ejercicio convencional favoreciendo la aparición de patologías como **larabdomiolisis**. “Se trata de un proceso de muerte celular programado ante una situación de estrés muscular. Muchas de las fibras son irrecuperables, no se pueden reparar. Este **proceso de destrucción y eliminación de la fibra muscular** es la rabdomiolisis. Un corredor de maratón al cabo de dos días puede acumular unas 2.500 U/L de CPK, un marcador de daño muscular que aparece en sangre después de una actividad extenuante. Cuando realizamos un entrenamiento de fuerza máxima, cuatro días después podemos tener 18.000 U/L. Con la electroestimulación local obtenemos una concentración de 12.000 U/L, pero con la **electroestimulación global (electrofitness o biotraje)** se ha visto que se llega a 100.000 U/L cuatro días después. Un futbolista profesional llegó a 240.000 U/L. Esto fisiológicamente es una aberración. En futbolistas profesionales una semana antes de sufrir una lesión he visto 20.000 U/L”, señala el investigador González Haro avalado por sus 16 años de experiencia en deporte élite.

5 cosas que debes saber sobre la electro estimulación (EMS).

Nuestro ritmo de vida y las obligaciones, son algunas de las razones por las que las personas suelen encontrar dificultades a la hora de mantener una rutina de ejercicio y dedicar tiempo al cuidado personal.

Sin embargo, las últimas innovaciones tecnológicas han permitido desarrollar técnicas que suplen este problema, mejorando los resultados de las técnicas convencionales, sustituyéndolas, o complementándolas.

*Este es el caso de la **electroestimulación muscular** o EMS, una técnica en la que se hace uso de impulsos eléctricos a una determinada potencia sobre zonas concretas del cuerpo, para generar contracciones musculares similares a las que lleva a cabo el cerebro para controlar nuestros músculos y que ofrece unos resultados perceptibles en pocas sesiones.*

Pero, ¿cuál es la forma correcta de ejercitarse con esta técnica? ¿Cómo podemos potenciar sus beneficios a corto plazo? ¿Cuál es su efectividad?



5 cosas que debes saber sobre la electro estimulación (EMS).

1. Una sesión de 25 minutos de EMS equivale a 3 por otras vías

La electro estimulación se lleva a cabo usando un chaleco que está conectado a una máquina desde la que se controlan diferentes programas de entrenamiento. Dependiendo de las necesidades de la persona, y el objetivo que queramos conseguir, podemos incidir sobre partes internas del cuerpo que normalmente no podemos movilizar ni ejercitar fácilmente.

2. Podemos activar fibras que difícilmente se estimulan por otras vías

La electro estimulación se lleva a cabo usando un chaleco que está conectado a una máquina desde la que se controlan diferentes programas de entrenamiento. Dependiendo de las necesidades de la persona, y el objetivo que queramos conseguir, podemos incidir sobre partes internas del cuerpo que normalmente no podemos movilizar ni ejercitar fácilmente.

3. Se gana fuerza, impulso y resistencia

En general podemos mejorar nuestras cualidades físicas y nuestro potencial, eso sí, es necesario realizar ejercicios específicos de forma paralela para lograr los resultados deseados y para que los efectos de la electro estimulación sean efectivos.

4. Moldea la figura

Fruto de la activación muscular logramos que nuestro cuerpo gane en definición. Esto, sumado a una dieta saludable, ayudará al cuerpo a quemar grasas y a obtener una apariencia más saludable.

5. Solo es necesario realizar sesiones una o dos veces por semana

De hecho, no se recomienda realizar más sesiones. En estas sesiones se trabajan más de 350 músculos del cuerpo de forma simultánea, y el organismo se mantiene activo hasta 3 días después de haber finalizado la rutina. En cualquier caso las sesiones de electro estimulación deben estar supervisadas por un profesional que valore cada caso para evitar lesiones.

EFIT Málaga Pacífico

En **EFIT** Málaga Pacífico contamos con unos profesionales altamente capacitados para diseñar entrenamientos funcionales específicos para las necesidades exigidas para las características especiales de cada cliente.

No nos contentamos con aplicar los beneficios de la tecnología EMS, vamos a dar un paso más y queremos que los clientes que busquen objetivos superiores puedan conseguirlos con nosotros. Contamos con unas instalaciones ubicadas en un lugar privilegiado y que nos permite utilizar la electroestimulación combinada con actividades interiores e exteriores y por ello estamos seguros que vamos a cubrir los objetivos que necesites para encontrar tu entrenamiento funcional adecuado, siempre tutelado por el excelente equipo de entrenadores personales de **EFIT** Málaga Pacífico ,

Por ello todas las preguntas que te relacionamos a continuación y que son de respuestas negativas, con nosotros no vas a tener esas sensaciones negativas.

¿Cualquiera puede ponerse el traje del que me hablas?

*“Tengo muchas agujetas. Es normal, sólo hago **una sesión de 25 minutos a la semana**. Supongo que merecerá la pena y que habrá una relación directa entre las molestias que tengo y los resultados que voy a obtener. El chico que me pone el traje me ha dicho que voy a estar mucho más tonificada y es lo que quiero”*

¿Todo el mundo puede usar un biotraje?

*“**No encuentro ningún interés en el uso de chalecos de electro estimulación**, excepto por el hecho de que tal vez ciertas fibras musculares se pueden activar con mayor facilidad”, asegura **Nicola A. Maffiuletti**, doctor en fisiología, un investigador que lleva **15 años dedicándose a estudiar la electro estimulación muscular** y que en este tiempo ha publicado más de una veintena de estudios relacionados sobre esta materia.*

*Si preguntamos a Tamara qué siente tras terminar la sesión de electrofitness explica que “nota que su cuerpo trabaja más”. “La actividad física que realizamos en un gimnasio es voluntaria, el patrón de reclutamiento de las fibras musculares impacta sobre todo en la fibra lenta, si utilizamos EMS global activamos las intermedias y rápidas, por tanto el estrés neuromuscular es mucho mayor que si hacemos una actividad normal voluntaria. Esta técnica por ser tan exigente **la aplicaría en personas sanas, bajo un control escrupuloso de la programación del entrenamiento**, revisando la respuesta fisiológica para no excedernos en la carga de entrenamiento y no provocar estados de fatiga severos. **Lo desaconsejaría por los estudios que estamos viendo en personas con problemas cardíacos, hipertensos y con miopatías**”, señala **Carlos González Haro, Doctor en Ciencias del Deporte, especialista en Alto Rendimiento y Fisiólogo.***

QUIEN PUEDE ENTRENAR

*Cualquier persona, de cualquier edad, puede entrenar en **EFIT** Málaga Pacífico. Su idoneidad para todas los perfiles es gracias a la posibilidades que ofrecen las máquinas de electro estimulación muscular de **EFIT**, el completo equipamiento adicional de nuestro gimnasio y a la personalización de cada entrenamiento por parte de nuestros entrenadores personales.*

Conseguimos optimizar el tiempo de entrenamiento y sus resultados, desde mejorar el tono físico, adelgazar, muscular, eliminar la celulitis, GAP, hasta trabajo de recuperación de lesiones y problemas de espalda, tales como hernia discal, espondilolistesis, tendencias a lumbalgia...

Se presentan a continuación algunos de los objetivos más habituales solicitados en los entrenamientos con electro estimulación, pero no son los únicos.

QUIEN PUEDE ENTRENAR

HOMBRE

Los beneficios más destacados que puede proporcionar el entrenamiento con electro estimulación a los hombres, son, entre otros:

Definición

Musculación

Pérdida de grasa localizada

Bajada de peso y adelgazamiento

Aumentar y mejorar el fondo físico

Agilidad

Abdomen, el denominado six pack

Para lograr uno o varios de estos objetivos, que se pueden compatibilizar, los entrenadores personales diseñan cada sesión de entrenamiento de un modo específico para cada cliente, logrando así los mejores resultados y optimizando el tiempo dedicado a entrenar .

MUJER

Los principales beneficios que puede obtener la mujer con el electro fitness, pero no los únicos, son:

Tonificación

Pérdida de grasa localizada

Bajada de peso y adelgazamiento

Anticelulítico

Abdomen

Definición

Agilidad

Aumentar y mejorar el fondo físico

Especialidad en GAP: Glúteos, Abdomen y Piernas

Nuestros entrenadores personales diseñarán el entrenamiento de electro estimulación de acuerdo a los objetivos deseados.

QUIEN PUEDE ENTRENAR

MAYORES

El electro fitness es un medio de entrenamiento perfecto para las personas mayores, ya que con poco tiempo, y protegiendo las articulaciones, se obtiene una importante mejora en el tono muscular.

Los beneficios del entrenamiento con electro estimulación más importantes para las personas mayores son, entre otros:

Tonificación general

Agilidad

Fondo físico

Fortalecimiento muscular

Protección de las articulaciones mediante la actividad física

Atendiendo a las necesidades del cliente y su condición física, el entrenador prepara la sesión de electro fitness a medida.

OTROS

El entrenamiento con electro estimulación es perfecto para la preparación física de cara a diferentes deportes como pádel, tenis, esquí, fútbol, golf, deportes de contacto, baloncesto, rugby, hípica

... preparando así el cuerpo para cada deporte y trabajando si se requiere de una forma especial grupos musculares concretos o movimientos específicos.

El electro fitness, con entrenamientos diseñados de manera personalizada, está indicado incluso para los deportistas de élite, ya sea mediante la elaboración de rutinas de entrenamientos físicos, pretemporadas o recuperación de tono muscular post lesión .

ENTRENADORES PERSONALES

*El entrenador personal es el que marca la diferencia en el entrenamiento con electro estimulación o electro fitness y en el entrenamiento personal. Por eso en el centro **EFIT** Málaga Pacífico, contamos con los entrenadores personales más cualificados. Todos nuestros entrenadores personales son licenciados en INEF, independientemente de los master y formación complementaria que aporta cada uno.*

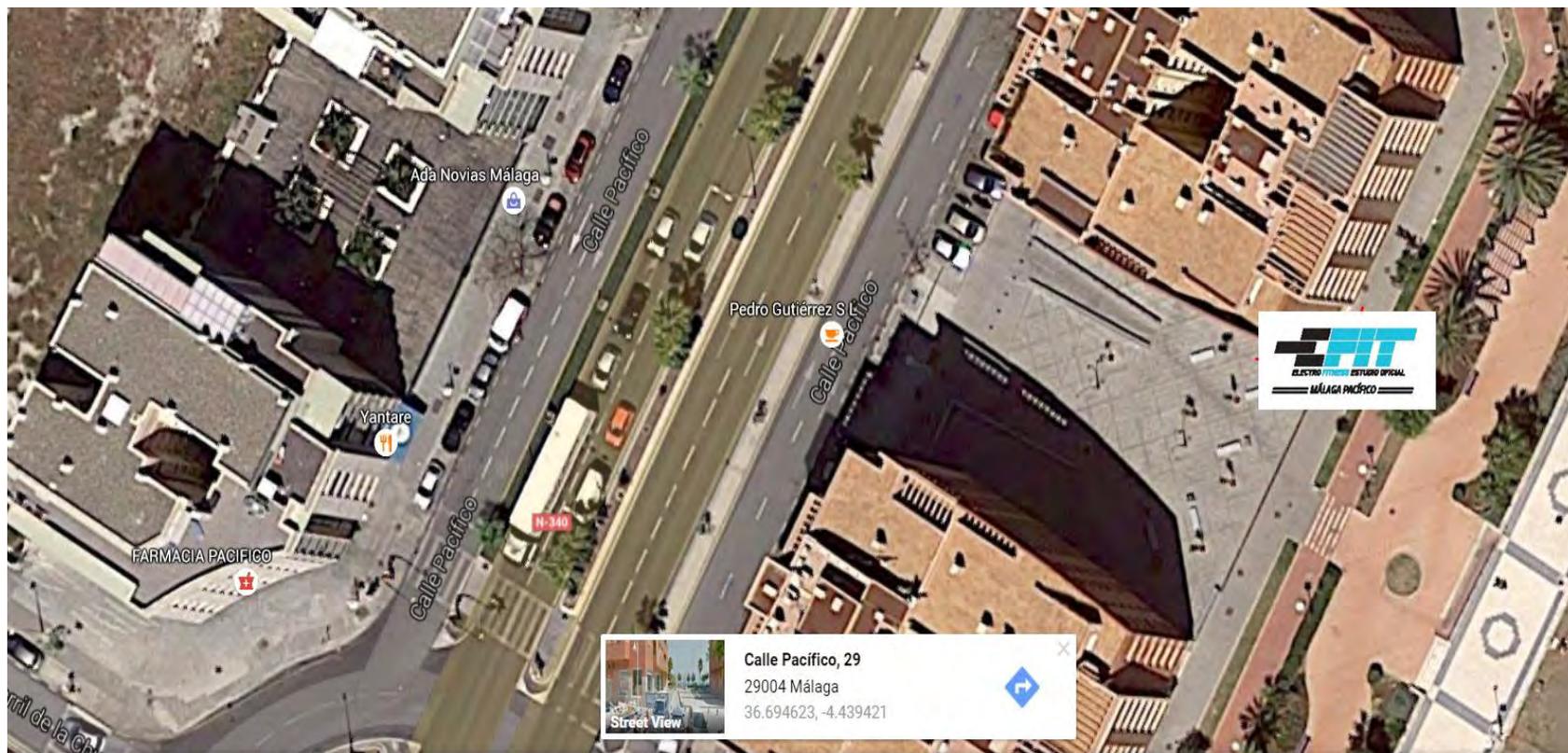
El entrenador personal diseña cada sesión de electro fitness a medida del cliente, en función de su condición física, prioridades y objetivos, determinando el tipo de entrenamiento más adecuado y los ejercicios que más se adaptan a la persona y sus objetivos.

Además, el entrenador personal acompaña al cliente en todo momento con una dedicación exclusiva, desde que llega al centro hasta que se va. Conoce su estado físico antes de comenzar la sesión, y por supuesto le acompaña durante todo el entrenamiento, controlando el ritmo, la intensidad, indicando qué ejercicio debe realizar en cada momento y cómo, motivando siempre al cliente a lograr sus objetivos. Tras los estiramientos post entrenamiento junto con el entrenador personal, el cliente recibe sus consejos para una mejor recuperación y asimilación del ejercicio.

*Los entrenadores personales del centro **EFIT** Málaga Pacífico son los que marcan la diferencia en el electro fitness.*

EFIT Málaga Pacífico

EFIT Málaga Pacífico, en el centro sito en Paseo Marítimo Antonio Banderas y mas concretamente en **Calle Pacifico numero 29, Local 6 en Málaga**, ponemos a su disposición las nuevas instalaciones donde aplicaremos la tecnología EMS bajo el auspicio de **EFIT Spain**.



EFIT Málaga Pacífico

Para su comodidad, le mostramos zonas alternativas de aparcamiento, independientemente de las que existen en Calle Pacífico:



EFIT Málaga Pacífico

EFIT Málaga Pacífico , tiene los siguientes medios de contacto:

Teléfono fijo 952 33 00 22

Teléfono móvil 660 40 50 60

Correo electrónico info@efitmalaga.es

Página web : <http://www.efitmalaga.es>



<https://www.facebook.com/efitmalaga>



[@efitmalagap](https://twitter.com/efitmalagap)



[efitmalagapacifico](https://www.instagram.com/efitmalagapacifico)