

SNEL EN VERANTWOORD FIT DANKZIJ EMS TRAINING



EMS als totaalpakket

Aan het woord is Ariën Mak, eigenaar van Fit & Fast: “EMS training is de perfecte methode om snel en op een verantwoorde manier te sporten. Het past zelfs in je agenda als je een druk en dynamisch leven hebt waarin je vaak tijd tekort komt. Juist dan is een fit en vitaal lijf van groot belang.”

Voordelen EMS training op een rijtje:

- Training duurt slechts 20 minuten
- Op een snelle, maar verantwoorde manier fit
- Afvallen en in shape binnen korte periode
- Blessures of aandoeningen? Ook dan is EMS training geschikt om fit te worden of blijven

Wil je meer weten over de miha bodytec producten? Kijk dan op www.fitpartner.nl

Snel en verantwoord fit

Dat is de missie van Fit & Fast, als professionele en betrokken aanbieder van EMS training in Nederland. In 2013 maakt Ariën Mak, toen startend fysiotherapeut, kennis met EMS (Electro Musculaire Stimulatie). Gefascineerd door het effect van deze trainingen koopt hij in datzelfde jaar, als echte pionier, zijn eerste **miha bodytec machine** om klanten te trainen met impulsen. Fit & Fast was een feit.



EMS FYSIO

De fysiotherapeuten van Fit & Fast zijn ook gediplomeerd EMS trainers. Dankzij deze combinatie kunnen zij jou begeleiden om het sporten en trainen weer stap voor stap op te pakken. Het grote voordeel van EMS is dat de intensiteit van de impulsen heel langzaam opgevoerd kan worden zodat het lichaam rustig kan wennen aan inspanning. Hierdoor kan het heel gericht en specifiek worden ingezet.