




# NEW WAVE OF FITNESS


 **BODY**



**GET IN  
GREAT SHAPE  
IN 2x20 MINUTES  
A WEEK.**



[www.xbodytraining.com](http://www.xbodytraining.com) 

# Motivaciones del producto

1. **Qué es XBODY:** entrenamientos de fuerza y cardiovascular de alta intensidad a través de programas preestablecidos de impulsos eléctricos sincronizados que hacen actuar simultáneamente al 90% de los músculos, incluso los profundos, consiguiendo en poco tiempo (seis veces menos que con entrenamiento tradicional) excelentes resultados; de forma agradable y segura. El gran reclutamiento de fibras musculares provoca una aceleración metabólica que favorece una notable activación del consumo de energía con el consiguiente aumento en el ritmo metabólico y en el consumo calórico.
2. **XBODY** consiste sólo en ponerse el traje y realizar ejercicios sencillos, una o dos sesiones 20 minutos a la semana, para tener un cuerpo tonificado y atlético, y eliminar los depósitos de grasa, acompañado de una adecuada recomendación alimenticia y estilo de vida saludable.
3. **XBODY** está revolucionando a nivel mundial la forma de ejercitarse; se trata de un producto único, con la tecnología más avanzada, ergonómico y, sin ninguna duda, el EMS más completo del mercado.



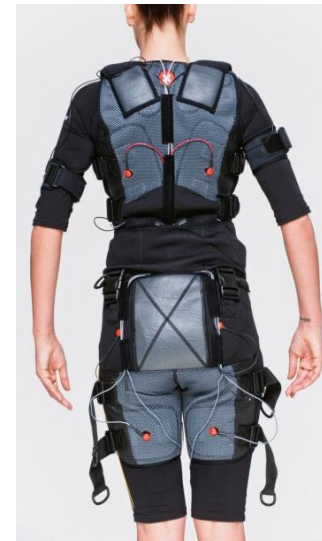
# Beneficios del producto

1. Supone un importante **ahorro en tiempo** (20 minutos en 1/2 sesiones semanales); implica a todos los músculos que se entrenan al mismo tiempo; no es necesario llevar nada al centro ni resulta imprescindible ducharse.
2. Consigue un **índice óptimo de grasa corporal y una reducción de peso graso** importante. Favorece el crecimiento neto de masa muscular y de la potencia efectiva.
3. **Fortalecimiento de articulaciones** y estructuras tendinosas y de sostén.
4. **Mejora sustancial de dolores de espalda**, equilibra los músculos en general, aumento de la resistencia, mejorando la postura y el confort general.
5. **Mejora la circulación** sanguínea de los tejidos cercanos a los músculos, buen antiaging, acelera los procesos de curación.
6. **Prevención de osteoporosis** y fortalecimiento de huesos.
7. Programas a medida según las características de cada sujeto y sus objetivos.
8. Mejora sustancial de la **incontinencia urinaria** (suelo pélvico).
9. Múltiples ventajas colaterales, como la **mejora de síndromes metabólicos**, aumenta el metabolismo basal.
10. ESTUDIOS CLÍNICOS AVALAN que propicia la **mejora de los estados mentales** por reducción del estrés, la ansiedad, por incremento de la autoestima, aumentando el bienestar físico y mental.



# Motivaciones del producto para el usuario que no va al gym

1. Orientado al resultado rápido y potente, **XBODY funciona siempre con un resultado percibido de mejora desde la primera sesión** frente al “no me gustan las pesas, no consigo resultados...”
2. Supone un ahorro importante de tiempo: 20 minutos/1 día a la semana equivale a cuatro días/cuatro horas en sala de fitness trabajando; son 20 minutos frente a 240 minutos (DOCE VECES MENOS); **20 minutos de EMS supone abandonar las excusas del “no tengo tiempo”; esto desaparece y el usuario ahorra mucho tiempo y dinero con resultados tangibles.**
3. No hay dolor, ni gran esfuerzo; no sufren las articulaciones, **divertido y agradable y un excelente antiaging.**
4. No se precisa llevar nada, ni ropa, ni bolsa...; **gran comodidad.**
5. Resuelve muchos problemas físicos, cambiando la composición corporal con **más músculo, menos grasa y por lo tanto mayor estabilidad funcional** de forma rápida.
6. Atención personalizada; programa a medida vs sentimiento de soledad; **cumple con los objetivos de cada persona.**
7. Fácil de hacer y a la vez completo, con diferentes grados de aprendizaje de 1 a 10, asequible para un principiante y para el atleta avanzado.
8. **Adaptado a cada exigencia y objetivo personal, completo método que no solo se preocupa del ejercicio sino también de la alimentación y suplementación antes y después del ejercicio.**



# Motivaciones del producto

## PROGRAMAS **X**BODY *EN FUNCIÓN DEL OBJETIVO*

- **RAPID FIT FORM:** PROGRAMAS DEDICADOS A CONSEGUIR UNA EXCELENTE FORMA FÍSICA Y MUSCULACIÓN FIBRADA, TONIFICACION O DE VOLUMEN MUSCULAR, HIPERTROFIA.
- **RAPID FIT BEAUTY BODY-SILUET:** PROGRAMAS DEDICADOS A MEJORAR LA SILUETA, ELIMINAR LA GRASA SORANTE, ALZAMIENTO DE GLÚTEOS, FIBRAR Y HACER LAS CURVAS ESTILIZADAS, ACTIVA LA CIRCULACIÓN DE LAS ZONAS RESOLVIENDO PROBLEMAS VISIBLES (CELULITIS), EFECTO *GYM FOR THE SKIN* (REJUVENECIMIENTO DE LA PIEL)
- **RAPID FIT METABOLIC:** ENFOCADO A MEJORAR PROBLEMAS METABÓLICOS, DIABETES, OBESIDAD, ANOREXIA, ANTIAGING, HIPERTENSIÓN, MEJORA ELASTICIDAD DE LA PIEL, INCONTINENCIA URINARIA, MÚLTIPLES MEJORAS COLATERALES PROBADAS CLÍNICAMENTE.
- **RAPID FIT LOCOMOTOR:** ENFOCADO A MEJORAR PROBLEMAS DEL APARATO LOCOMOTOR, DOLORES DE ESPALDA (LUMBAGIAS, ALGIAS CERVICALES), REUMA, DOLOR HOMBRO, HUESOS ARTICULACIONES, RECUPERACION, REHABILITACION DE LESIONES Y POSTURAL.
- **RAPID FIT SPORTS PERFORMANCE:** PARA MEJORAR EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS, TRABAJO DE COORDINACIÓN Y POTENCIACIÓN DE LOS MUSCULOS IMPLICADOS O REEQUILIBRAR DESCOMPENSACIONES MUSCULARES PROVOCADAS POR LA PRÁCTICA INTENSIVA DEL DEPORTE, INCREMENTO NOTABLE EN ACELERACION Y VELOCIDAD (SIMULACIÓN DE DEPORTES DE PRACTICA DE CADA USUARIO (GOLF, TENIS, CICLISMO, RUNNING, NATACIÓN, FÚTBOL),
- **RAPID FIT CLASSES GROUP:** CLASES EN GRUPO O PAREJA CON ENTERTAINMENT INCORPORADO.
- **RAPID FIT ANTISTRESS:** RELAJACIÓN Y ELIMINACIÓN DE ANSIEDAD, MEJORA EN DEPRESIONES Y DEVUELVE LA VITALIDAD.



# POR QUE TÚ DEBERIAS ELEGIR XBODY EMS?



1. 20 minutos por semana, consiguen tonificar y reforzar todo tu sistema corporal y mental, con programas adaptados a tu objetivo.
2. Funciona muy bien, resultado percibido desde la primera sesión.
3. Viene de Fisioterapeutas, probado clínicamente, equipo interdisciplinario trabajando para Ud., de los más prestigiosos e internacionales; médicos, clínicas, fisioterapeutas, personal trainers, deportistas de elite, universidades del deporte y centros deportivos.
4. Más de 1000 estudios EMS abiertos en el mundo en solo 4 años con gran éxito nos avalan.
5. Ahorra tiempo, dinero, esfuerzo, gran facilidad de uso y propicio para la atención personalizada (PT); una forma divertida de aumentar tu fuerza, potencia anaeróbica y aeróbica, coordinación intramuscular, estabilidad, movilidad y flexibilidad.

# NO EXCUSE!!

**XBODY** activa más de 350 músculos simultáneamente a alta intensidad, y consigue un alto porcentaje de fibras reclutadas, lo que hace que el músculo entrene siendo estimulado cerca de su 100%. Con ejercicio convencional pocos músculos se llegan a entrenar a un 40% de intensidad.

Como el tono reacciona con la intensidad y no con el volumen del ejercicio, y el cliente lo desea, se consigue HIPERTROFIAR; **XBODY** es la elección inteligente para conseguir resultados óptimos en poco tiempo. INTENSO y CORTO, así es el entrenamiento propuesto por este acelerador metabólico de última tecnología.

Un entrenamiento en el gimnasio, incluyendo calentamiento, normalmente dura de 60 minutos por sesión. Para poder ver y sentir resultados, se tendría que entrenar 2 / 3 veces semanales, hasta 6 horas semanales. Muchos no tenemos o no queremos usar este tiempo requerido para ponerse y mantenerse en forma. Algunos lo hacen, aunque pocos llegan a su meta a pesar de entrenarse regularmente.

En **XBODY** sólo necesitarás 20 minutos por semana para lograr resultados muy superiores a un entrenamiento general con pesas de 3 sesiones de 60 minutos.  
**¡Ahora puedes ser una de las personas que están disfrutando de ésta revolucionaria tecnología!**





# ¿CÓMO SE LLEVA A CABO EL ENTRENAMIENTO ?

## Proceso del entrenamiento

- Para el entrenamiento SE ENTREGA una vestimenta de algodón en cada sesión (si el cliente lo desea, puede adquirir un equipo de la marca en propiedad).
- En caso de traer ropa propia es importante que llegue hasta debajo de la rodilla y del codo y que el tejido sea de algodón.
- Antes de iniciar la sesión la vestimenta inferior es humedecida con agua en los alrededores de los grupos musculares para una buena transmisión de los impulsos.
- Ponemos las cintas de brazos y pantorrillas, nos ponemos los pantalones cortos y el chaleco de **XBODY** y nos conectamos a la máquina.
- Tras la selección del programa acordado previamente con el cliente empieza el entrenamiento.
- El entrenamiento de 20 minutos se realiza con un entrenador personal, con un plan de entrenamiento variado.
- Es práctico calcular unos 30-35 minutos de tiempo para el entrenamiento y el cambio de vestimenta.



# EMS TECNOLOGÍA

## Los efectos positivos de la tecnología EMS

- **Formación muscular directa:** el acelerador metabólico, colocado en las zonas a estimular con precisión, lleva cada impulso a incidir en el blanco, por lo que no hay ejercicio mal realizado.
- **Formación del equilibrio muscular:** los impulsos externos promueven que nuestros músculos más débiles del cuerpo se desarrollen fácilmente.
- **Rehabilitación de los músculos flácidos:** se puede utilizar para fortalecer los músculos dorsales sin tono y como tratamiento en abdominales POST parto.
- **Evita la sobrecarga de las articulaciones:** dado que los impulsos van dirigidos directamente a los músculos el conocido riesgo provocado por una mala técnica en el manejo de pesos libres queda fuera.
- **Poca inversión de tiempo:** ya que prácticamente podemos hacer trabajar a todos nuestros músculos al mismo tiempo, el tiempo dedicado al entrenamiento se limita a 20 minutos semanales.
- **Mejora del flujo sanguíneo del tejido circundante:** la formación de tejido muscular es la manera más eficaz de combatir la celulitis y la acumulación de grasa localizada.
- **Pérdida de grasa:** el eficaz entrenamiento de tonificación muscular y la adquisición de tono transforma a nuestro organismo haciendo que se acentúe la quema de calorías en estado basal.
- **Mejora la postura y el bienestar:** el acelerador metabólico hace trabajar a nuestros músculos más profundos.
- **Disminuye el dolor de espalda:** los músculos espinales se fortalecen, por lo que el dolor de espalda ocasionado por una musculatura débil puede ser eliminado.
- **Previene la osteoporosis y las fracturas de hueso:** una musculatura más potente obliga también a los huesos que la sostienen a aumentar su grosor y volverse así más fuertes y resistentes.
- **Programa de entrenamiento personalizado y discreto:** podemos establecer la sobrecarga a todos los músculos de la manera más conveniente para nosotros, sin que nadie pueda ver la cantidad de resistencia con la que trabajamos.

## **XBODY...** y *Tonificación*

El método de acelerador metabólico muscular combinado con ejercicios activos ayuda a desarrollar los músculos y a reafirmarlos. En concordancia con la aceleración metabólica muscular, con la vestimenta adecuada puesta, realizamos ejercicios de gimnasia y de fortalecimiento; como consecuencia, el desarrollo muscular y la quema de grasa es diez veces más eficaz que si hiciéramos ambas cosas por separado.

La eficacia y clave del entrenamiento **XBODY** es **la estimulación simultánea en todo el cuerpo**. El entrenamiento de todos los grupos musculares **CONCURRE** al mismo tiempo, por lo que el tiempo promedio de entrenamiento se reduce a una sexta parte. Durante las largas horas que pasamos en el gimnasio realizamos distintos ejercicios por separado para fortalecer diferentes grupos musculares; por cada zona del cuerpo invertimos 20 minutos y 4 series por cada ejercicio, lo que da como resultado la contracción de 40 músculos.

Por otro lado, mediante el equipo y programa **XBODY** el entrenamiento de todos los grupos musculares ocurre a la vez y gracias a la aceleración metabólica se producen entre 30-40 contracciones por segundo de los músculos relacionados, que también se realizan ejercicios básicos para estimular los músculos en estado intenso; eso significa un total aproximado de **38.000 contracciones** de todos los músculos del cuerpo, y todo ello, en **20 minutos**.



# **XBODY...** y el *paso DECISIVO HACIA LA SALUD*

El **XBODY RAPID FIT&WELL** ofrece una tecnología accesible para todo el mundo y todas las edades que permite un desarrollo concentrado, **eficaz y seguro de los músculos**. Dado que la estimulación muscular se produce mediante una estimulación DE ACELERACION METABOLICA externa, el entrenamiento se puede realizar perfectamente con cualquier nivel de coordinación de movimiento y sin un conocimiento exacto del cuerpo o dominio de rutinas de movimientos complejos. Las diversas partes del cuerpo pueden ser estimuladas con una INTENSIDAD adecuada a cada persona, por lo que posibles desequilibrios corporales y posturales pueden ser compensados.

La ventaja del entrenamiento de fortalecimiento es que con la carga y estimulación sobre las fibras musculares, la red vascular también progresa, **se reduce así el riesgo de cualquier problema cardiaco**.

A través de la estimulación con cargas máximas sobre la musculatura después del entrenamiento **el consumo de calorías se mantiene**, por lo que la **tecnología XBODY** puede también tener un papel importante en la lucha contra la obesidad y el conocido síndrome metabólico tan actual.

La musculatura bien desarrollada puede contribuir de manera efectiva en **la prevención de la osteoporosis**, ya que el incremento de la masa muscular exige al esqueleto un fortalecimiento para sostener el peso y para brindar mejores y más fuertes palancas óseas que soporten la tracción de la musculatura.

La ventaja de **XBODY** frente al **ejercicio físico tradicional** es que, **además de los músculos externos, estimula también a los músculos internos con una mayor reclutamiento de fibras, zonas de difícil alcance; por lo que se puede tratar también el dolor de espalda, molestias lumbares, la hernia discal y la incontinencia**. Además **protege las articulaciones** debido a que la contracción muscular tiene un alcance directo y específico sin una gran exigencia sobre articulaciones dañadas.



# **XBODY... y La Forma Ideal**

## **La acumulación de grasa ¡fuera!**

El tratamiento anti-celulitis necesita actividad y estimulación. En lugar de tratar sólo la superficie, **XBODY** activa el tejido muscular y conectivo completo, lo que lleva a obtener una mejor circulación en las zonas de acumulación celulítica. El resultado es un cuerpo firme y tonificado.

## **Quemar grasa y perder peso**

El entrenamiento **XBODY RAPID FIT&WELL** es una solución óptima para perder peso y eliminar grasa. Comer sano no es suficiente, por eso te asesoraremos en ello, también hay que entrenar regularmente adecuadamente para reducir la grasa en zonas problemáticas.

## **Piel más firme y saludable**

El entrenamiento **XBODY RAPID FIT&WELL** incrementa la circulación por todos los tejidos conectivos. Esto ayuda a mejorar el tono de la piel y a eliminar subproductos metabólicos y toxinas a través de la red linfática. Además, también ayuda a estimular los órganos internos.

¡El camino más fácil para el bienestar!



## **XBODY... y Belleza**

A diferencia de otros equipamientos, el **XBODY** hace trabajar a todo el cuerpo a la vez, por lo que cualquiera puede lograr con **20 minutos por semana ponerse en forma**. El abdomen, los muslos, los glúteos, la espalda, los brazos... trabajan al mismo tiempo, no sólo ayuda a tener tonificados los músculos sino que también **propicia a una intensa quema de calorías durante todo un día aumentando nuestro metabolismo basal y equilibrando nuestro IMC índice de masa corporal y composición adecuada corporal.**

Los impulsos además de estimular a **los músculos externos visibles llegan hasta los músculos de difícil acceso**, con lo cual podemos librarnos no sólo del dolor de espalda, sino también de la postura encorvada.

Con el equipo también podemos hacer **un programa contra la celulitis**, de modo que haciendo trabajar intensamente a la superficie exterior de grasa nos podemos librar del eterno monstruo de la temporada de playa, podemos deshacernos de la celulitis. Otra ventaja de **XBODY** es que después de un entrenamiento se ofrece al usuario un programa de estiramiento y relajación, para que después del esfuerzo el cliente obtenga una agradable recompensa y sensación de bienestar y recuperación.



## **XBODY... *Rehabilitación y salud***

- **Bienestar a todos los niveles:** El entrenamiento **XBODY** tiene un efecto terapéutico, ya que produce un gran sentimiento de bienestar físico y mental.
- **Reducción de dolor:** El dolor de espalda es la molestia más común entre la población en general. Una de sus causas principales, es el desequilibrio muscular en el torso causado por malas posturas, que precisarán de una reeducación postural y la adopción de estilos de vida menos sedentarios. El entrenamiento con **XBODY** se dirige a las capas más profundas de los grupos musculares del torso fortaleciéndolas, lo cual alivia el dolor de espalda. Estos músculos profundos son muy difíciles de activar con los métodos convencionales.
- **Rehabilitación y movilidad:** Después de una lesión, de una operación o de un embarazo, el volumen y la fuerza muscular disminuyen. El entrenamiento **XBODY** proporciona un apoyo óptimo cuando se trata de reconstruir un músculo específico o grupos musculares. Todos los ejercicios pueden hacerse tanto de pie, como tumbados, especialmente importante en caso de personas con movilidad reducida.

## **XBODY ...** *y los deportes profesionales de alto Rendimiento / deporte de élite, atletas y amantes del deporte en general*

**XBODY** es el complemento perfecto para el entrenamiento atlético y de competición: el dispositivo de entrenamiento en combinación con los métodos de entrenamiento convencional conduce rápidamente a un altísimo nivel de potencia y rendimiento de alta velocidad. Sin duda, se trata de un sistema que marca la diferencia.

El entrenamiento **XBODY** es especialmente interesante para atletas cuyo tipo de deporte se rige por la velocidad, ya que necesitan un entrenamiento específico de la potencia.

**Formación y definición muscular:** **XBODY** utiliza el acelerador metabólico para lograr contracciones musculares más fuertes e intensas que con el ejercicio voluntario por sí solo. Dependiendo de la intensidad y de los objetivos individuales, podrás fortalecer los músculos y conseguir una mejor definición, al tiempo que se hacen más fuertes y sensibles, tus músculos se vuelven más eficientes.

**Resistencia y entrenamiento:** con el entrenamiento **XBODY** consigues fuerza rápida en un corto periodo de tiempo. 20 minutos de ejercicio **XBODY** son tan efectivos como 3 sesiones de entrenamiento de 60 minutos de ejercicio con pesas de acuerdo con los resultados de investigación. El ajuste individual de la intensidad, duración y frecuencia ayuda a lograr las metas de entrenamiento personales más rápida y eficazmente – no importa si se trata de aumentar la fuerza máxima o de mejorar la resistencia y los niveles de fitness.