



ONTDEK DE 6 VOORDELEN VAN EMS DIE JE NOG NIET KENT

Maximaliseer je gezondheid in minimale tijd

NEEM DE CONTROLE OP JE
LEVEN



CELINE EN DELPHINE

Welkom in onze wereld van **sport en voeding**, waar passie en expertise samenkomen, en waar wij klaarstaan om je te begeleiden naar een gezonder en fitter leven. Wij zijn Delphine en Celine, twee gedreven individuen met een gedeelde liefde voor sport en gezondheid.



We nemen je even mee, naar hoe het begon. Onze reis begon al op jonge leeftijd, toen we beiden actief deelnamen aan diverse competitiesporten. Naast onze hobby's groeide bij ons beiden de interesse om onze kennis en passie voor sport over te brengen op anderen.

Zo begon ik, Delphine, met het lesgeven in **multiskills for foot** en het begeleiden van mensen in hun fitnessreis met mijn **eigen fitness**, Fit4life.

En ik, Celine, na mijn ervaring in de **sportschool**, specialiseerde ik me verder in **sportmanagement, voeding en verzorging**. Kort daarna begon ik met het geven van **trainingen** aan kinderen en organiseerde en coördineerde ik verschillende **sportkampen** in diverse disciplines.

Eind 2020 kruisten onze paden en de vonk sloeg over. We deelden niet enkel interesse in hobby en vrije tijd, maar ook op zakelijk vlak lagen we op dezelfde lijn. Nog geen jaar later, in november 2021, besloten we samen een zaak op te richten: **Controlife was geboren**. We kozen deze naam omdat we **streven naar controle** over ons eigen leven en anderen willen helpen om hun leven op een gezonde manier onder controle te krijgen. We adviseren onze klanten over voeding en begeleiden hen met diverse oefeningen tijdens personal trainingssessies.

STREEF NAAR BALANS,
ZOEK DE CONTROLE

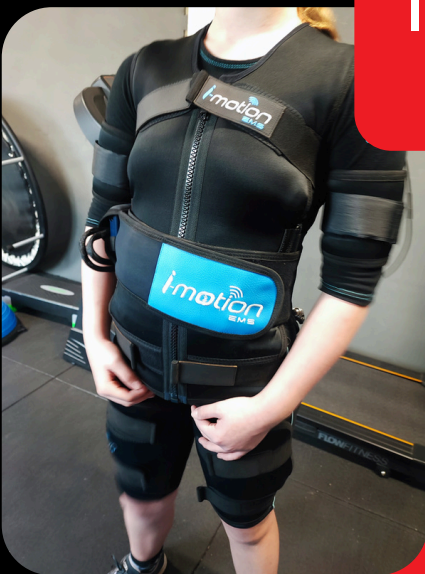


WAT IS EMS?

EMS staat voor **Elektro Musculaire Stimulatie** en het is een training waarbij elektrische impulsen worden gebruikt om je spieren te activeren tijdens de oefeningen.

Je draagt speciale **kledij met ingebouwde elektroden** die op verschillende delen van je lichaam worden geplaatst. De elektroden sturen **elektrische impulsen naar de spieren**, deze impulsen bootsen de natuurlijke signalen van je zenuwstelsel na, waardoor je spieren **samentrekken en ontspannen** alsof je fysieke oefeningen doet. De intensiteit kan worden aangepast aan het fitnessniveau of trainingsdoel van de sporter, dus dit is goed voor zowel beginner als gevorderde.

I-motion werkt **op ongeveer 300 spieren tegelijkertijd**. Afhankelijk van het vooraf ingesteld programma kan er meer nadruk gelegd worden op verschillende facetten.



I-motion werkt op ongeveer 300 spieren tegelijkertijd



VOORDELEN

1
SPIERVERSTERKEND

2
VETVERBRANDING

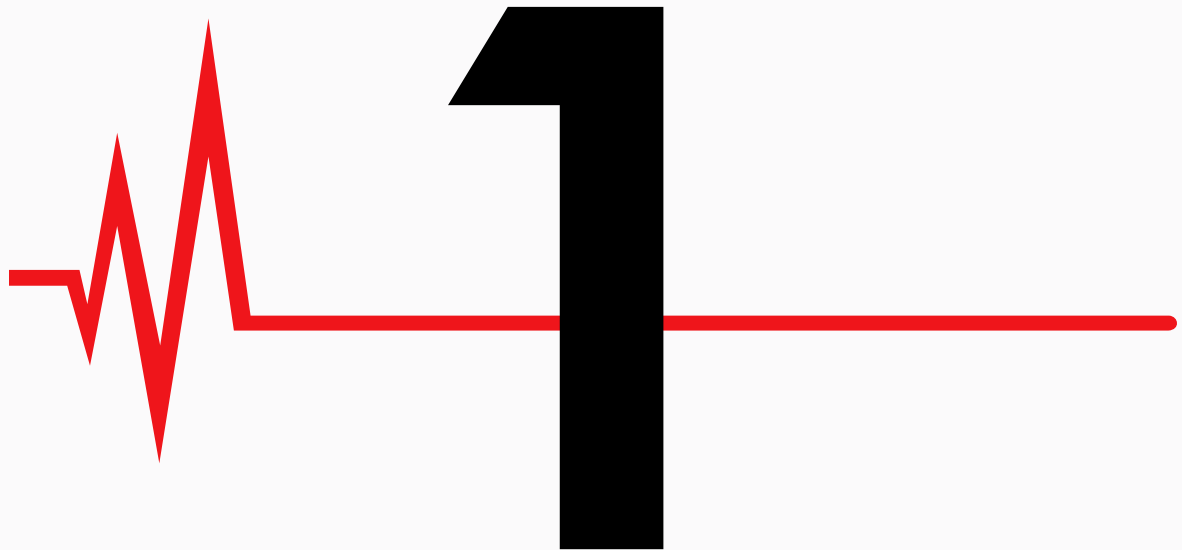
3
SNELLER HERSTEL

4
VERLICHT PIJNEN

5
ALGEMENE GEZONDHEIDSVOORDELEN

6
TIJDSBESPAREND

7
EMS BIJ CONTROLIFE



SPIERVERSTERKEND

VERSTERK JE SPIEREN,
VERSTERK JE GEEST

SPIERVERSTERKEND

EMS zorgt voor diepere en **meer volledige samentrekkingen** van de spieren dan bij een traditionele training, waardoor **meer spiervezels worden geactiveerd**.

Het helpt bij het opbouwen van spierkracht door intensieve en gerichte stimulatie van de spieren, waardoor ze **sterker** worden en **meer weerstand** kunnen bieden.

Naast het versterken van oppervlakkige spieren, activeert EMS **ook de diepe kernspieren**, wat cruciaal is voor een betere houding, stabiliteit en balans. Deze CORE-activiteit verbetert de functionele kracht.

EMS activeert ook de **diepliggende spieren** die vaak verwaarloosd worden, zoals de bekkenbodemspieren.

Door de bekkenbodemspieren te versterken, kan EMS helpen bij het voorkomen of verminderen van incontinentieproblemen, waardoor de **controle en functionaliteit van deze spieren worden verbeterd**.

Dit kan vooral gunstig zijn voor vrouwen na de bevalling of voor mensen met bekkenbodemgerelateerde klachten.

Ook de diepliggende spieren worden geactiveerd





VETVERBRANDING

HET BEGINT MET ACTIE,
NIET MET EXCUSES

VETVERBRANDING

EMS helpt bij het **verbranden van calorieën** en het **verminderen van lichaamsvet**, vooral wanneer gecombineerd wordt met gezonde voeding.

Door de intensieve spiercontracties tijdens de training verbetert het **metabolisme, waardoor het lichaam meer calorieën verbrandt, zelf in rusttoestand**. Wat kan bijdragen aan **gewichtsverlies** en het behoud van een gezond gewicht op lange termijn.



Metabolisme verbetert, meer calorieën verbrandt

Na een EMS-training kan het lichaam gedurende **enkele uren tot mogelijk 24 uur een verhoogd calorieverbruik** behouden, bekend als het **naverbrandingseffect**.

EMS verbetert de **bloedcirculatie** en verhoogt de tonus van de huid, wat kan helpen bij het **verminderen van de verschijning van cellulitis**. Door gerichte stimulatie van de spieren en verbeterde doorbloeding kan EMS helpen bij het afbreken van vetophopingen en het gladmaken van de huid, waardoor de cellulitis zichtbaar vermindert.





SNELLER HERSTEL

ELKE DAG IS EEN KANS
OM BETER TE WORDEN



Stimuleert de
bloedsomloop

SNELLER HERSTEL

EMS **stimuleert de bloedsomloop**, wat kan helpen bij het afvoeren van afvalstoffen en het leveren van voedingsstoffen aan spieren. Dit resulteert niet alleen in een **sneller herstel na intensieve trainingen** of blessures, maar ook in een **verhoogde efficiëntie** van de spieren tijdens de trainingssessies zelf.

Door de verbeterde bloedcirculatie kunnen spieren sneller herstellen na intensieve inspanning of blessure, **waardoor je sneller weer kunt trainen zonder het risico op overbelasting**. Bovendien draagt EMS bij aan een betere flexibiliteit en een groter bereik van de beweging door spieren te rekken en te ontspannen. Dit kan leiden tot een **verbeterde mobiliteit** en **verminderde stijfheid**, waardoor je je vrijer kunt bewegen tijdens zowel alledaagse activiteiten als sportprestaties.





VERLICHT PIJNEN

S U C C E S B E G I N T M E T
P R O B E R E N

VERLICHT PIJNEN

VERMINDERING VAN RUGPIJN

EMS helpt bij het versterken van de rugspieren en het verbeteren van de houding, wat kan leiden tot verlichting van rugpijn en het voorkomen van blessures.



BEHEERSING VAN REUMA EN ARTROSE

EMS-training versterkt de spieren rond aangetaste gewrichten, wat helpt bij het verbeteren van stabiliteit en het verminderen van pijn en ontsteking bij mensen met reuma en artrose.

VERLICHTING VAN MENSTRUATIEPIJN

EMS helpt bij het ontspannen van de bekkenbodemspieren en het verminderen van spierspanning, waardoor menstruatiepijn kan worden verlicht.



BEHEERSING VAN FIBROMYALGIE

EMS helpt bij het verminderen van spierspanning en het verbeteren van de algehele spierfunctie, wat kan resulteren in verlichting van de symptomen van fibromyalgie.



VERMINDERING VAN CHRONISCHE GEWRICTSKLACHTEN

Door het versterken van omliggende spieren en het verbeteren van de stabiliteit helpt EMS bij het verminderen van pijn en ongemak in de gewrichten.



HYPERLAXITEIT

In gevallen van hyperlaxiteit helpt EMS-training om verlichting te bieden door de versterking van de spieren rond de gewrichten, het verbeteren van de gewrichtsstabiliteit en de vermindering van pijn en ongemak.





ALGEMENE GEZONDHEIDS- VOORDELEN

ELKE SESSIE BRENGT JE
DICHTER BIJ JE DOEL

ALGEMENE GEZONDHEIDS- VOORDELEN

EMS kan **kracht, snelheid, explosiviteit** en **uithoudingsvermogen** verbeteren, wat vooral ten gunstige is voor atleten die hun sportprestatie willen verbeteren.

EMS kan ook **ontspannend** werken, door **20 minuten** intensieve training, laat je **alle opgeslagen stress los** die spanning en spierpijn veroorzaakt.

EMS kan helpen bij het **verbeteren van de communicatie tussen spieren en zenuwen**, wat kan resulteren in betere spiercoördinatie en bewegingscontrole.

Door regelmatig aan lichaamsbeweging te doen, helpt het om **stress, angst en depressie te verminderen** of te voorkomen door het vrijkomen van endorfines in de hersenen. Je zal je **energischer, sterker en gelukkiger voelen**.

Je krijgt een **verbeterde lichaamsvorm** en een jeugdiger uiterlijk doordat de spieren verstevigen en de huid strakker wordt.



**Energischer, sterker en
gelukkiger voelen**





TIJDSBESPAREND

FOCUS OP WAT JE KUNT
BEREIKEN, NIET OP WAT
JE ZOU KUNNEN
TEGENHOUDEN

TIJDSBESPAREND



Slechts 20 minuten

Je kan in een korte sessie EMS dezelfde of zelfs **betere resultaten** behalen dan een gewone work-out. Je kan in 1 sessie **een volledige lichaamstraining** voltooien, want EMS stelt je in staat om **meerdere spiergroepen tegelijkertijd** te trainen.

De training neemt **slechts 20 minuten** tijd in beslag. EMS kan worden aangepast aan verschillende fitnessniveaus en doelen, waardoor het geschikt is voor zowel **beginners als ervaren sporters**.





EMS @ CONTROLIFE

GELOOF IN JEZELF EN
BLIJF DOORGAAN



Pakje nat maken



Pakje aandoen



**Celine beheert de
impulsen**



**Delphine daagt je uit
met oefeningen**



Ervaar de toekomst van fitness met onze gratis proefsessie EMS!

Ben je klaar om je fitnessroutine naar een hoger niveau te tillen?

- We nodigen je uit om de **kracht van EMS zelf te ervaren**.
- Tijdens onze **GRATIS proefsessie** laten we je kennismaken met de revolutionaire technologie van EMS, **die zorgt voor diepgaande spiercontracties en maximale resultaten in minimale tijd**.
- Voel de **intensiteit** terwijl je jouw lichaam uitdaagt op een geheel nieuwe manier.
- We staan klaar om je te **begeleiden** en al je vragen te beantwoorden.
- Of je nu een fitnessbeginner bent of een doorgewinterde atleet, EMS is geschikt voor alle niveaus en vanaf 18 jaar.

Waar wacht je nog op?

Omdat je dit e-book gedownload hebt, krijg je van ons een **gratis proefsessie** en bij aankoop van een abonnement krijg je 5% korting!



**GRATIS proefsessie
reserveren**



Ter waarde van €37,9

T Tine Demaiter
1 review



Al een ruime tijd volg ik personal training bij Celine en Delphine.
In 1 woord: TOP
Afwisselend en persoonlijk, zonder hun support had ik het sporten niet volgehouden. De begeleiding is super! En succes gegarandeerd!
Wat ik ook fijn vind, is dat er tijd is voor een praatje, een mentale opkikker om de week door te gaan.

X Xavier Braekeveld
4 reviews



Prachtige begeleiding en uitleg gekregen van de 2 dames .
Doen de training met de EMS pakken . In het begin wat sceptisch ertegenover maar nu er helemaal voor gewonnen .





0474/571459 CELINE



WAREGEMSTRAAT 437, 8540 DEERLIJK



CONTROLIFE.EMS



CONTROLIFEEMS



INFO@CONTROLIFE.BE



WWW.CONTROLIFE.BE