



Foto 1

Supervisión personalizada durante una sesión de electrofitness. La instructora controla la postura, la intensidad y la ejecución mientras la alumna trabaja con un traje de electroestimulación de cuerpo completo.

Fuente fotográfica: Real Power Bodyforming



Foto 2

Entrenamiento grupal con trajes EMS y estaciones de control. El instructor demuestra la sentadilla y corrige la técnica para coordinar el movimiento voluntario con los impulsos eléctricos.

Fuente fotográfica: El País Uruguay / In Out Electrofitness



Foto 3

Instructora al frente de una clase de electrofitness. La escena representa la importancia de la comunicación clara, la demostración de ejercicios y el acompañamiento constante de los participantes.

Fuente fotográfica: Nashville Lifestyles / Manduu

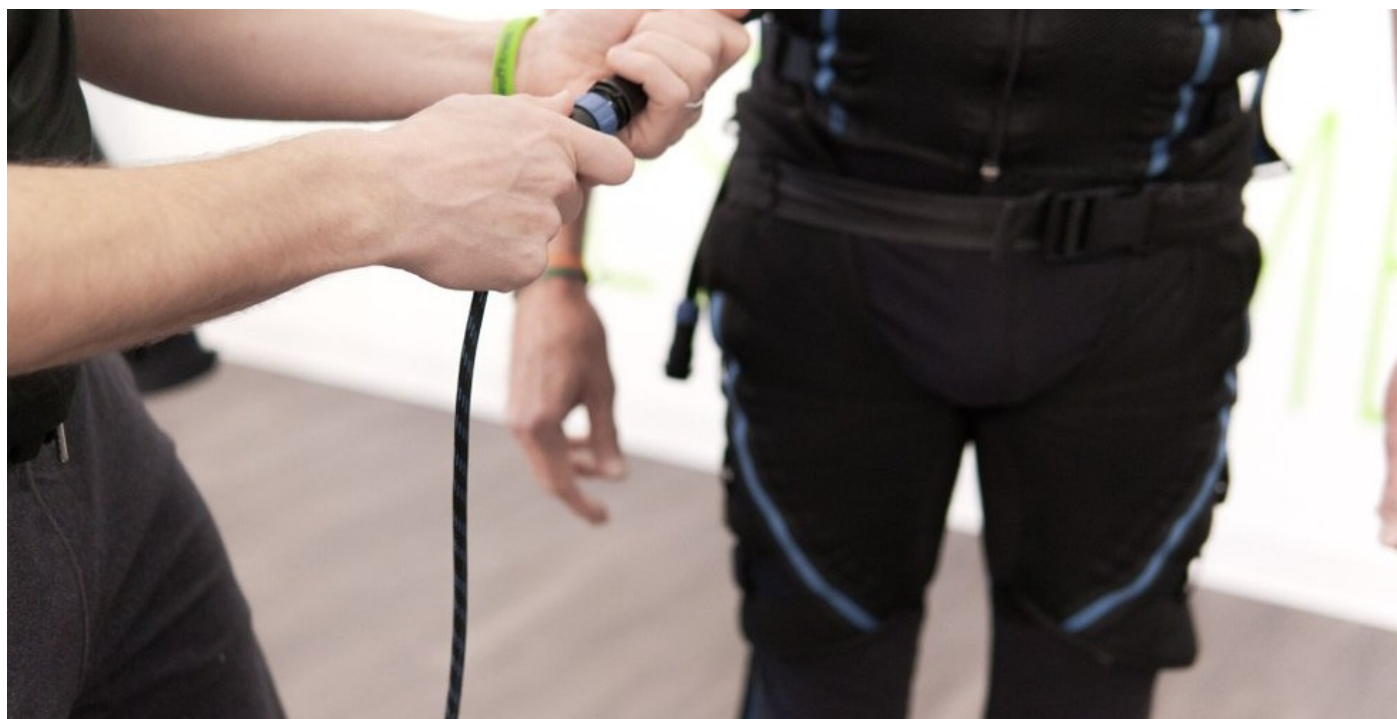


Foto 4

Conexión del traje de electroestimulación al equipo de control. Antes de comenzar, se verifica el ajuste de la indumentaria, los cables y la correcta colocación de los componentes.

Fuente fotográfica: Nashville Lifestyles / Manduu



Foto 5

Trabajo de brazos con electroestimulación de cuerpo completo. El ejercicio combina movimiento activo, control postural y activación muscular guiada por el instructor.

Fuente fotográfica: Nashville Lifestyles / Manduu



Foto 6

Ejercicio funcional con pelotas durante una sesión EMS. Los movimientos simples permiten controlar la técnica, adaptar la intensidad y estimular distintos grupos musculares.

Fuente fotográfica: Nashville Lifestyles / Manduu



Foto 7

Colocación de electrodos para estimulación neuromuscular en la zona lumbar. La ubicación precisa de los parches es fundamental para dirigir el estímulo al área muscular seleccionada.

Fuente fotográfica: Wisser68 - Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



Foto 8

Zancadas realizadas con trajes de electroestimulación y equipos de regulación individual. La práctica integra fuerza, equilibrio, coordinación y seguimiento profesional.

Fuente fotográfica: DeAbyDay



Foto 9

Plancha de antebrazos con indumentaria EMS. El ejercicio exige alineación corporal, estabilidad del tronco y una dosificación prudente de la intensidad de estimulación.

Fuente fotográfica: DeAbyDay



Foto 10

Sentadilla con estimulación eléctrica localizada en los músculos de los muslos. La fotografía muestra electrodos adhesivos, cables y una unidad multicanal utilizada durante el ejercicio.

Fuente fotográfica: Gciriani - Wikimedia Commons