

EMS-Training

Haben Sie auch zu wenig Zeit zum Trainieren?

Dann trainieren Sie mit EMS !

EMS- steht nicht nur für elektronische Muskelstimulation.

Nein, es steht auch für „Einmal 20 Minuten Sport in der Woche!“

EMS ist das Training der Zukunft! Ausgezeichnet mit dem „Innovationspreis für Technologie, Sport und Lifestyle“.

Trainieren Sie bei uns mit dem marktführenden Miha Bodytec II EMS Gerät.

Sie sparen nicht nur Zeit sondern erleben exklusiven Service.

Was ist EMS?

Bei dieser innovativen und zeitsparenden Trainingsmethode werden mithilfe von elektrischen Impulsen über 90% der Muskulatur gleichzeitig trainiert. Durch das EMS-Training werden die körpereigenen elektrischen Reize von außen verstärkt, welche über das Nervensystem die Muskulatur aktiviert

Jede Muskelgruppe bekommt einen individuellen Impuls, der von erfahrenen Trainern und Therapeuten reguliert wird. Während einer 20 minütigen Trainingseinheit werden verschiedene Übungen gemacht, die von den Trainern gezeigt und deren Ausführung begleitet wird. Durch die Vielzahl an Übungen können bei jedem Trainierenden individuelle Schwerpunkte gelegt oder eventuelle Einschränkungen beachtet werden.

Diese Trainingsform ist seit Jahrzehnten als Reizstrom im Leistungssport, aus der Physiotherapie und der Rehabilitation bekannt.

Sie werden in kurzer Zeit bereits erste Veränderungen ihres Körpers wahrnehmen. Das EMS-Training wird bei uns als Einzeltraining in der Praxis, oder auch bei Ihnen zu Hause angeboten.

Preise und Leistungen in der Praxis:

Probetraining 15,- EUR

ab 19 EUR pro Training/ Woche (Mitgliedschaft)

30 EUR Einzeltraining

280 EUR 10ner Karte

Personal Training bei Ihnen zu Hause:

Da ein EMS unterstütztes Personal Training bei Ihnen Zuhause mindestens 45 Minuten Zeit in Anspruch nimmt, berechnen wir die Einzelpreise und Partnertarife individuell nach Anfahrt

Ab 40,-EUR

Bei den Konditionen der Mitgliedschaften beraten wir Sie gerne persönlich unter 02334/5089464 Franziska Intrau

Häufige Fragen:

1. Warum ist EMS Training effektiver als herkömmliches Training:

Mit Hilfe der EMS-Impulse werden über 90% der Muskulatur, bei jeder Kontraktion angesprochen. Das bedeutet, dass man bei den verschiedenen Übungen nicht nur einige wenige Muskeln trainiert, sondern immer die gesamte Muskulatur.

Ein weiterer Vorteil: Im Gegensatz zu herkömmlichem Krafttraining werden zudem die tiefer liegenden Muskeln angesprochen, was insbesondere bei Rückenleiden hilft.

2. Wie läuft das EMS Training ab?

Beim EMS-Training trägt man eine passende Funktionsweste mit Elektroden, sowie Gurte für die Beine, Arme und das Gesäß. Dann kann das Training losgehen.

Während des Trainings werden verschiedene statische und funktionsdynamische Übungen ausgeführt. Diese Übungen werden vom Trainer/Physiotherapeut angeleitet und individuell abgestimmt. Durch die eingearbeiteten Elektroden in der Weste und in den Gurten fließt niederfrequenter Reizstrom, was die durchgeführten Übungen deutlich intensiver und effektiver macht.

Im Prinzip nutzen wir einen ganz normalen biologischen Effekt: Das Gehirn gibt mit Hilfe von bioelektrischen Impulsen den Muskeln das „Signal“ zur Anspannung (= Muskelkontraktion). Dies passiert bei jeder normalen Alltagsbewegung. Beim EMS-Training verstärken wir diesen körpereigenen Effekt, was das Training so effektiv und damit zeitsparend macht.

Beim Probetraining lernt man diese Trainingsform ganz langsam kennen und man steigert anschließend Stück für Stück. Über das Steuerungselement des EMS-Gerätes kann man die verschiedenen Elektroden und Muskelgruppen separat ansteuern und nach dem eigenen Empfinden einstellen.

3. Gibt es bereits Studien dazu?

Zahlreiche Studien der Deutschen Sporthochschule Köln (2008, 2011), der Universität Bayreuth (2002, 2003), der Universität Erlangen-Nürnberg (2009) und der Herzklirik Bad Oeynhausen (2010) belegen die Effektivität und Unbedenklichkeit der Trainingsform EMS. Die Sportwissenschaft empfiehlt eine Trainingseinheit von 20 Minuten pro Woche.

Gerne informieren wir Sie, wenn Sie mehr Informationen über die Studien wissen möchten.

4. Für wen ist das Training geeignet?

Egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, Sportmuffel oder Leistungssportler – das EMS-Training eignet sich grundsätzlich für jeden. Ein Mindestalter von 18 Jahren, in besonderen Ausnahmefällen auch ab 16 Jahren, ist erwünscht.

Durch die präzise Steuerung der Trainingsintensität durch das EMS-Gerät können wir das 20-Minuten-Training optimal auf Ihre Ziele und Ihr Leistungsniveau zuschneiden.

Wie bei jeder Trainingsform gibt es auch beim EMS-Training ein paar Kontraindikationen. Bereits beim Probetraining werden Sie über die Kontraindikationen aufgeklärt und wir besprechen mit Ihnen Ihre Gesundheitsfragen. Deshalb planen Sie zum Probetraining bitte ca. 1 Stunde ein.

7. Wann sehe ich die ersten Erfolge?

Man spürt schon schnell, dass im Körper etwas passiert, dass die Haltung beispielsweise besser wird oder man sich selbst fitter fühlt.

Die körperformenden Effekte brauchen wie bei jeder Trainingsform natürlich ein paar Trainingswochen. Auch bei der Gewichtsreduktion ist das EMS Training ein Begleitbaustein zu Ernährung und zu Lebensgewohnheiten und kann auch nur im Gleichklang mit diesen Komponenten zum gewünschten Ziel führen.

Wichtig ist, dass Sie regelmäßig trainieren!

Elektrostimulation stammt aus der Rehabilitation und wird seit Jahrzehnten sicher und erfolgreich von Physiotherapeuten und Medizinern angewendet. Ein regelmäßiges

Ganzkörpertraining mit EMS wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Wir verwenden ein Ganzkörper-EMS-Gerät des Weltmarktführers: miha bodytec. Qualität – Made in Germany.

9. Wann darf man nicht trainieren?

Wie bei jeder Trainingsform gibt es beim EMS-Training auch Kontraindikationen. Man unterscheidet jedoch zwischen absoluten und relativen Kontraindikationen. Das bedeutet, dass nicht bei allen der aufgeführten Krankheitsbilder das Training verboten sein muss, nach Absprache mit einem Arzt ist das Training eventuell doch möglich. Eine fachgerechte Anwendung beispielsweise bei niedriger Intensität kann den Heilungsprozess unterstützen.

Falls Sie an einem der folgenden Krankheitsbilder leiden, sprechen Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt über das Training.

- Herzschrittmacher
- Schwangerschaft
- Epilepsie
- Schwere Durchblutungsstörungen
- arterielle Durchblutungsstörungen
- Bauchwand- oder Leistenhernie
- Tuberkulose
- Tumor-Erkrankungen
- Arteriosklerose in fortgeschrittenem Stadium
- Schwere neurologische Erkrankungen
- Diabetes mellitus
- Blutungen, starke Blutungsneigungen (Hämophilie)
- Fieberhafte Erkrankungen, akute bakterielle oder virale Prozesse

Vor Ihrem ersten Training gehen wir gemeinsam einen Gesundheitsfragebogen durch und klären im Vorfeld eventuelle Risikofaktoren ab.
