



## EMS-Training: Nie gab es eine spannendere Bewegung in der Fitnesswelt!

Die Aussage ist im doppeltem Sinne Programm: EMS ist enorm spannend, weil während des Trainings alle großen Muskelgruppen einem Elektrostimmulationsimpuls ausgesetzt werden – daher die Bezeichnung, zudem werden sämtliche Bewegungsabläufe von einem Personaltrainer angeleitet und perfektioniert. Das Ergebnis ist maximaler Erfolg innerhalb kürzester Zeit. Klingt zu schön, um wahr zu sein. Ist aber absolute Realität.

Eindeutiges Zielpublikum für das EMS-Training mit **mihabodytec** sind Menschen,

- für die Sport und Training nur ein "notwendiges Übel" ist,
- die keine Lust auf das gesellschaftliche Ereignis Sport haben,
- die schon gesundheitliche Beschwerden durch Bewegungsmangel oder Fehlbelastung(en) haben,
- die schlichtweg durch ihre Alltagssituation keine Zeit für Sport finden,
- die durch Gelenkprobleme in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind,
- die gerne Ausdauersport betreiben, jedoch klassisches Krafttraining mit Gewichten scheuen,
- denen es schwer fällt, freiwillig und ohne festen Termin konsequent zu trainieren,
- die schnell sichtbare Erfolge erreichen wollen,
- die ihre Zeit so effizient wie möglich einsetzen müssen und wollen.

Und tatsächlich lässt sich diese Auflistung noch um sehr viele Menschen ausweiten.

### Was macht das EMS–Training so besonders?

Beim EMS-Training werden mindestens acht Muskelgruppen mit einem gezielten Stromimpuls gleichzeitig unter Spannung gesetzt, was zu einer Kontraktur derselbigen führt. Das bedeutet, der ganze Körper steht unter einer Grundspannung. Auf diese wird willentlich ein mehr oder weniger anstrengender Bewegungsablauf gesetzt, was den Spannungseffekt entsprechend verstärkt. Innerhalb von nur 20 Minuten arbeitet man mit EMS den gesamten Körper durch, während ein Personaltrainer die Bewegungsausführung korrigiert, gezielt zusätzliche Widerstände setzt und den Stromimpuls während des Trainings nach Belastbarkeit anpasst. Ein Kaffeekränzchen ist die Trainingseinheit freilich nicht und ein klein wenig Leidensbereitschaft muss man schon mitbringen, dafür wird der Trainierende aber mit einem noch nie erlebten Körpergefühl belohnt. Und das fantastische daran ist, dass man bereits nach wenigen Trainingseinheiten im Spiegelbild bereits signifikante positive Veränderungen feststellt.



Skeptikern sei gesagt, dass ihre Suche nach dem berühmten "Haken" ergebnislos bleiben wird. EMS ist erfolgserprobt und sicher. In der klassischen Physiotherapie und vor allem in der Sportphysiotherapie wird die Elektro-Stimulation schon seit Jahrzehnten angewandt.

Der Reizimpuls ist absolut physiologisch vertretbar und wird von unserem Körper – vom obligatorischen Krafttrainings-Muskelkater abgesehen – völlig nebenwirkungsfrei verarbeitet. Die eingesetzten Impulse lassen sich durch das Steuergerät perfekt in ihrer Frequenz steuern, sodass auch verschiedene Ziele erreicht werden können.

Die genialsten Möglichkeiten sind natürlich Festigung des Gewebes, Abbau unnötiger Fettzellen und der Aufbau von Muskelqualität und

-Masse. Vor allem die im Training erreichte Balance in der Muskulatur des gesamten Körpers hilft zu einer wesentlich besseren Haltung und somit Schonung des Bewegungsapparates.



Damit nicht genug: Mit EMS-Training lassen sich Muskelgruppen erreichen, die in einem herkömmliches Training nahezu unerreichbar sind. Das tolle daran ist, dass Sie diese gar nicht kennen und suchen müssen, sie werden ganz automatisch miteinbezogen ("Nanu, ich spür ja plötzlich meinen Po!").

Während man beim herkömmlichen Fitnessstudiobesuch gern dazu neigt, nur die signifikant exponierten Körperregionen zu trainieren (straffer Bauch, gestählte Brust, starker Bizeps) und für die wichtige statische Haltungsmuskulatur - und da gehören nunmal der knackige Hintern und stramme Oberschenkel dazu - keine Zeit und keine Lust mehr bleibt, wird beim EMS-Training sozusagen "im Gesamtpaket" trainiert. Ob mehr Leistungsfähigkeit oder die Straffung, Formung und Festigung des Körpers, die Ziele bestimmt der Kunde. Neben reinem Gesundheitstraining und Bodystyling kann EMS auch viele Krankheitsbilder und Schmerzsituationen hervorragend beeinflussen und ist bereits in einigen Physiotherapeuten-Praxen fester Bestandteil des Leistungskatalogs.

### **In der Physiotherapie liegt der wahre Ursprung der Elektro-Myo-Stimulation.**

Dort werden schon seit langem Verletzungen, Schmerzen und chronische Erkrankungen mit der Strom-Impulstherapie behandelt. Vor allem die "Volkskrankheit" Rückenschmerzen lässt sich mit EMS-Training nahezu auslöschen. Auch die unangenehmen Folgen einer zu schwachen Beckenbodenmuskulatur sind mit nicht zu überbietendem Erfolg behandelbar. Weiterer Einsatzbereich von EMS ist die Osteoporose. Selbst Fibromyalgien und Multiple Sklerose lassen sich mit gezielter Reizsetzung positiv beeinflussen.