

Allgemeine Fragen zum EMS Training:

Ist EMS sicher in der Anwendung?

Ja, EMS wird seit Jahrzehnten erfolgreich und sicher von Ärzten, Physiotherapeuten und Chiropraktikern angewendet. In der letzten Zeit findet sich ein breites Anwendungsspektrum in Gesundheitseinrichtungen, Schönheits- und Wellnesssalons.

Was bietet ein EMS-Ganzkörpertraining?

Während der Muskel arbeitet wird gleichzeitig die lokale Durchblutung stark angeregt. Der gesteigerte Blutfluss wirkt sich positiv auf das Hautbild aus und beseitigt unter der Haut befindliche Gewebeablagerungen. Der Körper reagiert mit einem Entspannungsgefühl, nach dem Training fühlt sich erfrischt und innerlich gestärkt. EMS verbessert tatsächlich die körperliche Leitungsfähigkeit und die Kraft. Das bedeutet Sie sind beweglicher, fühlen sich gesünder und weniger schnell ermüdbar. Im Vergleich zu konventionellem Krafttraining profitiert man mit EMS auf schnelle und sehr elegante Art von den Vorzügen eines intensiven Workouts.

Kann man mit EMS abnehmen?

Ja, Sie verlieren zunächst an Umfang, jedoch noch nicht an Gewicht. Erst in der zweiten Phase des Trainings erhöht sich die Fettverbrennung, hierdurch nimmt man ab. Man unterscheidet zwei Arten des EMS-Trainings, das aktive und das passive. Passives-EMS ist das ideale Werkzeug seinen Körper zu modellieren. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und straffer, gleichzeitig aber entspannter Körper. Hierbei wird allerdings nicht viel Energie verbrannt. Die aktive Variante ist dazu geeignet, schnell Kraft und Muskulatur aufzubauen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und den Willen zu stärken. An dieser Stelle sei bemerkt, dass viele Menschen enttäuscht ihre Diätdisziplin nicht beibehalten können. Keine Diät kann einen positiven Einfluss auf die Haltung leisten, man sieht den Gescheiterten ihr "Durchhängen" an. Durch das EMS-Training verbessert sich die Haltung von ganz allein.

Wann sieht man Ergebnisse?

Man fühlt sich bereits nach der ersten Einheit vitalisiert. Sichtbare Erfolge stellen sich erfahrungsgemäss, bzgl. Haltung innerhalb weniger Male ein. Umfangreduzierung, Kraftzuwachs und Hautbildveränderungen werden nach etwa vier bis sechs Wochen dauerhaft mess-, bzw. sichtbar, natürlich immer in Abhängigkeit der körperlichen Bedingungen zum Trainingsstart. Empfehlungen hinsichtlich der Trainingshäufigkeit werden mit zwei bis maximal drei Einheiten à 15-20 Minuten pro Woche angegeben. Das passive EMS-Training kann man prinzipiell auch täglich anwenden. Zur Erinnerung, die passive Variante verbrennt wenig Energie, so ist auf eine angemessene Nahrungsaufnahme zu achten.

Wie lange halten die Ergebnisse vor?

Die EMS-Trainingseffekte, wie alle anderen Trainingsformen auch, sind nur solange nachhaltig, soweit man geeignete Massnahmen ergreift um den erreichten Zustand zu stabilisieren. Angesichts des minimalen Trainingsaufwandes von zwei bis maximal drei Einheiten à 15-20 Minuten pro Woche ist dies in der Regel spielend möglich.

Ist EMS geeignet für ein postnatales Rückbildungstraining?

Definitiv, es gibt eine ganze Reihe von Studien, die belegen, dass sich durch EMS sehr schnell und effektiv die tiefe Beckenbodenmuskulatur trainieren lässt. Somit wird eine oftmals bestehende Neigung zu Inkontinenz sehr elegant beseitigt. In gleichem Maße treffen diese positiven Effekte natürlich auf alle, während der Schwangerschaft ge-, bzw. überdehnten Bindegewebe- und Hautstrukturen zu. **WICHTIG:** Beginnen Sie mit dem Training in Absprache mit dem Frauenarzt erst nach etwa vier bis sechs Wochen nach der Entbindung. Das Training wird mit sehr sanften Intensitäten begonnen, die ebenfalls einer Lymphdrainagebehandlung dienen, danach wird in Abhängigkeit der Reaktionen das Training langsam, über mehrere Einheiten intensiviert.

Hilft EMS während einer Diät?

Ja, EMS ist die ideale Art sich, während des Abnehmens zu revitalisieren, einen gesteigerten Muskeltonus und gut durchblutetes Gewebe zu bekommen.

Sie möchten Ihren Taillenumfang verringern, bzw. die Taille definieren. Ist EMS das Richtige?

Definitiv. Viele Personen wenig definierten Taillen werden als übergewichtig bezeichnet, was oftmals lediglich an einem schwachen Muskeltonus liegt. Schwache Bauchmuskeln sind nicht in der Lage den Bauchorganen genügend Halt zu bieten, sodass diese sich nach vorn wölben. EMS-Training schafft auf elegantem Weg, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und somit für ideale Proportionen entstehen zu lassen.

Wie verhilft EMS-Training Frauen zu einem stimmigen "Bauch-Oberschenkel-Po" Ergebnis?

Für nahezu jede Frau sind B-O-P drei magische Buchstaben. Die Hochglanzmagazine skizzieren ein klares Frauenbild, perfekte Haut, klare Linien, eine ansprechende Silhouette. Die Mode tut ihr Übriges, indem Hühthosen, bauchfreie Tops, Minirock, o.ä. für jede modebewusste Frau ein Thema sein sollten. Die plastische Chirurgie hilft, wenn mit konventionellen Methoden nicht das erreicht wird, was der Zeitgeist gerade fordert. Eine sanfte und dauerhafte Alternative bietet das EMS-Training. Die komplette Rumpf- und untere Extremität wird in Form gebracht, Bindegewebe wird revitalisiert, Cellulite verbessert oder gar beseitigt, etc. Das alles sehr schön symmetrisch, das Ergebnis ist ein stimmiges Gesamtkunstwerk.

Eignet sich EMS zum "wahren" Krafttraining?

Ja. Die Intensitäten sind so hoch dosierbar, dass man massive Hypertrophie und Kraftzuwächse erreicht, schneller und schonender sogar, als mit konventionellem Training.

Sportmedizinische Gutachten.

Eine Vielzahl an Studien beweist Wirksamkeit und Effizienz des EMS-Trainings:

- » Es wird ein sehr effektives und Zeit sparendes Ganzkörpertraining erreicht, da bereits 15 Minuten nach dem Training (...) etwa einer Kontraktionsdauer von 15 Sätzen hypertrophieorientiertem Krafttraining entsprechen.« (Boeckh-Behrens/Treu, 2002)
- » Das Elektromuskelstimulationstraining (...) aktiviert einen Großteil der Muskulatur sehr intensiv. (...) Mit einem geringen Zeitaufwand von insgesamt ca. 30 Minuten pro Trainingseinheit (können) sowohl die Körperformung sehr positiv gefördert werden als auch therapeutische erreicht werden.« (Boeckh-Behrens/Treu, 2002)
- » Eine der vielseitigsten Methoden, um die zahlreichen Risikoerkrankungen zu vermeiden, ist das Elektrostimulationstraining.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » Die Möglichkeiten der Elektromyostimulation als ganzheitliches Fitness- und Gesundheitstraining sind noch nicht einmal ansatzweise erfasst.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » 82% der Teilnehmer konnten ihre Rückenschmerzen verringern, bei 30% waren sie ganz verschwunden. 40% der Probanden klagten vor dem Training über chronische Schmerzen, nur noch 9% nach dem Training.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » Eine Verbesserung der Inkontinenzbeschwerden wurde bei 76% der Frauen festgestellt. 33% waren sogar beschwerdefrei.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » Die Trainingsgruppe verbesserte ihre Maximalkraft um 12%, ihre Kraftausdauer um 70%.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » Das Körpergefühl verbesserte sich bei 83% der Personen bezüglich ihrer Verspanntheit, 89% fühlten sich strammer oder stabiler.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » Das Training wurde von 90% der Teilnehmer positiv empfunden.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » Das EMS-Training (...) bekämpft die Volkskrankheit Rückenschmerzen (...) in sehr effektiver Weise.« (Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- » Der hohe Anstieg der Kreatinkinase (CK)-Werte deutet auf eine sehr hohe Trainingsintensität hin und bewirkt eine um ca. 40% stärkere Belastung des Muskelgewebes als bei einem intensiven konventionellen Krafttraining.« (Boeckh-Behrens/Bengel, 2005)
- » Die geringe kardiale und laktale Belastung des EMS-Trainings kann zur Erschließung neuer Zielgruppen des EMS-Trainings beitragen. Ein gezielter Einsatz im Gesundheits- und Alterssport ist zu erwägen.« (Boeckh-Behrens/Erd, 2005)

12/2014

you are EMS GmbH, Hofstrasse 16, CH – 606 Luzern