

EMS TRAINING

DIE FITNESSINNOVATION

Jetzt
kostenlos
testen!



KÖRPER[®]
FORMEN
BEWEGEN GEGEN DEN STROM

Chemnitzer Straße 46 | 01187 Dresden | Telefon 0351 276 736 77
dresden@kformen.com | www.körperformen.com



Fit in 20 Min. pro Woche



Effektives Rückentraining



Persönliche Betreuung bei jedem Training



Minimaler Zeitaufwand & maximale Erfolge für den ganzen Körper

**KÖRPER
FORMEN**
BEWEGEN GEGEN DEN STROM

Wissen-
schaftlich
erwiesen!

Was sagt die Sportwissenschaft zum Thema EMS-Training?

Zahlreiche Studien der Universitäten Bayreuth (2002–2003) und Erlangen-Nürnberg (2009), der Deutschen Sporthochschule Köln (2008) sowie der Herzkl. Bad Oeynhausen (2010) zeigen die Effektivität des EMS-Trainings. Selbst untrainierte Menschen erzielen mit einem Zeitaufwand von 15 bis 20 Minuten pro Woche in kurzer Zeit sicht- und spürbare Ergebnisse. Übrigens nicht nur

beim allgemeinen Muskelaufbau: EMS funktioniert auch hervorragend, wenn bestimmte Schwerpunkte gesetzt werden sollen, z. B. Po, Bauch oder Rücken. Außerdem ganz wichtig: EMS stellt – anders als herkömmliches Training – keine Belastung für die Gelenke dar.

Besondere Vorteile bietet Körperformen für:

- Berufstätige mit wenig Zeit für Fitnesstraining
- Nichtsportler, die schnell ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten
- Sportler und Spitzensportler, die gezielt ihre Leistungen optimieren möchten
- Übergewichtige, die auf natürliche Weise Körperfett abbauen und ihren Körper formen möchten
- Asthmatiker, die ohne Sauerstoffeinschränkung hocheffektiv trainieren möchten
- Personen mit Bindegewebschwäche, die ihre Haut festigen und straffen möchten
- Personen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden

Bereits nach wenigen Trainingseinheiten werden nachweislich folgende Ergebnisse erzielt:

- Muskelzuwachs
- Umfangreduktion
- Straffung des Bindegewebes und Reduzierung von Cellulite
- Verbesserung des Herzkreislauf-Systems und Förderung der Durchblutung
- Linderung der Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden
- Stabilisation von Wirbelsäule und Knochen
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Wie funktioniert EMS-Training und warum ist es so effektiv?

EMS ist technisch gesehen ein Ganzkörpertraining unter Reizstrom. Unsere Muskeln werden bereits im ganz normalen Alltag ständig durch Bioelektronik stimuliert. Genau das macht sich auch die EMS (Elektromuskelstimulation) zunutze: Diese körpereigene Funktion wird von außen durch Zuführung von elektrischen Reizen verstärkt, um unsere Muskulatur zu kräftigen. Beim EMS-Ganzkörpertraining werden über 90 % der Muskelfasern gleichzeitig kontrahiert. Und das bei jeder Kontraktion! Im Gegensatz zu herkömmlichem Krafttraining werden auch die tiefer liegenden Muskeln angesprochen.



www.körperformen.com