

EMS-Training

Die hocheffiziente und effektive Ergänzung zum konventionellen Gerätetraining



Text und Fotos: Claudia Impekoven

Was ist EMS?

Durch EMS (Elektromyostimulations-training) werden in einem hocheffizienten, ganzheitlichen und dennoch extrem zeitsparenden Ganzkörpertraining alle Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. Die intelligente Technologie ermöglicht eine Trainingsintensität, die auch tiefer liegende Muskelschichten erreicht, die bei herkömmlichem Gerätetraining in der Regel kaum beansprucht werden.

Egal ob Muskelaufbau, Rückentraining, Hautstraffung, Kräftigung des Bindegewebes oder einfach nur 'Fett weg' - dank der wissenschaftlich erforschten Muskelreizung mittels elektrotherapeutischer, niederfrequenter Stromimpulse lassen sich innerhalb kürzester Zeit hervorragende Ergebnisse erzielen.

Das Training stärkt und stimuliert den gesamten Körper, führt zu verbesserter Leistungsfähigkeit und bringt für alle - vom Neueinsteiger über Menschen mit Gewichts- und Bewegungsstörungen bis hin zum Leistungssportler - sichtbare Erfolge und ein starkes Wohlfühlgefühl.

Das dynamische EMS-Training ist eine Trainingsmethode zur Steigerung von Kraft und Geschwindigkeit im Vergleich zu

verschiedenen anderen Trainingsarten. Es kann als einzige Trainingsform die sport-relevante maximale Leistung über die Bewegungsgeschwindigkeit verbessern. Zusätzlich setzen ausgeprägte Langzeiteffekte neue Möglichkeiten der Trainingsperiodisierung für das Kraft- und Schnelligkeitstraining.

Die besonders gelenk- und kreislaufschonende Trainingsmethode ermöglicht mit minimalem Zeitaufwand und ohne besondere Vorkehrungen eine Steigerung der Maximalkraft und Kraftausdauer und überzeugt in wissenschaftlichen Studien durch viele positive Trainingseffekte:

- gezielter Muskelaufbau/Hyertrophie
- formt den Körper
- gleicht muskuläre Dysbalancen aus
- reduziert als Osteoporose-Prophylaxe das Frakturrisiko
- verbessert die Durchblutung und strafft das Gewebe
- steigert die Fettreduktion
- kräftigt den Beckenboden
- stärkt den Rücken und befreit von Rücken- und Gelenkbeschwerden

Die gezielte Platzierung von Elektroden auf der Haut ermöglicht einen kontrollierten und ausgewogenen Muskel-

aufbau, der in kürzester Zeit muskuläre 'Schwachstellen' ausgleicht. Körperhaltung und Körperspannung werden deutlich und nachhaltig verbessert. Durch die sanfte Elektrostimulation werden sämtliche Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. EMS erreicht auch die tiefer liegenden Muskelschichten, die bei einem herkömmlichen Gerätetraining in der Regel nur sehr gering angesprochen werden können.

Sein besonders gelenkschonendes Vorgehen macht die Elektromyostimulation zum idealen Training für alle Alters- und Leistungsgruppen und für praktisch jedes Trainingsziel - egal ob Fettreduktion, Kraftausdauer oder Muskelaufbau.

Dank seiner besonderen Wirkungsweise werden mit EMS schon nach wenigen 20-30-minütigen Trainingseinheiten Resultate erzielt, die bisher nur durch intensives und langwieriges Krafttraining (entsprechend 15 Sätzen Krafttraining!) erreicht werden konnten.

Wie funktioniert EMS?

Die Muskulatur benötigt Reize, um aktiviert zu werden. Diese werden über das zentrale Nervensystem ausgelöst und über das Rückenmark und die Nervenfasern an die entsprechenden Muskeln

weitergeleitet. EMS verstärkt diese körpereigenen Reize durch eine synchrone Aktivierung der motorischen Einheiten von außen. Der Muskel erfährt somit eine zusätzliche Spannungserhöhung und effektivere Reizsetzung. Dadurch werden besonders die tiefen Muskelschichten trainiert. Die im konventionellen Training nur schwer erreichbaren schnellen Muskelfasern werden bereits mit der ersten Trainingssekunde trainiert und das ohne hohe Gelenkbelastungen. Durch eine geringere psychische und zentralnervöse Ermüdung können Trainingsbelastungen länger aufrecht erhalten werden.

EMS und Maximalkraft

Die Steigerung der Maximalkraft wird durch eine Verminderung des Kraftdefizits der autonom geschützten Reserve ermöglicht, welche bei Untrainierten bei ca. 20-30% der Maximalkraft liegt und nicht willentlich aktiviert werden kann. EMS reduziert dieses Kraftdefizit zwischen Maximal- und Absolutkraft, weil die motorischen Einheiten besser synchronisiert und aktiviert werden können.

EMS und Kraftausdauer

Die bessere Versorgung der Muskulatur (Kapillarisation) unter Belastung führt zu einer größeren Ermüdungswiderstandsfähigkeit bzw. Kraftausdauer, was im Alltag von Vorteil ist.

EMS und Ausdauer

Durch verkürzte bzw. beschleunigte Regenerationszeiten können Trainingsumfänge innerhalb einer Trainingsperiode gesteigert werden. Die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur sorgt für eine Ökonomisierung der Lauftechnik.

EMS und Beweglichkeit

Muskuläre Dysbalancen stellen sich oft durch einseitige Belastungen im Alltag ein. Mangelnde Beweglichkeit und daraus resultierende Fehlhaltungen können Ursachen dafür sein. Durch die gezielte Platzierung der Elektroden werden die größeren Kraftreserven der abgeschwächten Muskeln in einem stärkeren Maße trainiert und ein Ausgleich der Dysbalancen erzielt. Daraus resultieren nachhaltig eine bessere Körperhaltung, vermehrte Körperspannung und weniger Rückenschmerzen bis hin zur Beschwerdefreiheit.

Fazit EMS

Durch die Verbindung aus sanftem und zugleich hocheffektivem Ganzkörpertraining, das zeitgleich die gesamte Skelettmuskulatur erfasst, ist EMS für alle Alters- und Leistungsgruppen und bei jedem Trainingsziel – egal ob Muskelkraft, Muskelausdauer oder Muskelaufbau – das ideale Trainingsgerät als optimale Ergänzung zum konventionellen Training.

Das EMS-Training sollte unbedingt unter fachlicher Anleitung eines Personal-Trainers durchgeführt werden. Damit ist ein individuell auf den Trainierenden abgestimmter Trainingsplan zu realisieren. Dieser ermöglicht, aus den Anpassungserscheinungen der Verbindung des klassischen mit dem modernen EMS-Training, neue Reizkonstellationen zu eröffnen, ohne die Muskulatur zu überlasten oder zu schädigen.

Es bietet sich auch die Möglichkeit, ein EMS-Training mit einem Personal-Trainer zu Hause oder am Ort Ihrer Wahl zu absolvieren, um Anfahrtswege und Studioatmosphäre zu vermeiden.

Kontakt:

Personal-Training
Claudia Impekoven
Grüner Weg 1, 50859 Köln
Mobil: 0177.2424286
Mail: claudia@koeln-personaltraining.de
Internet: www.koeln-personaltraining.de



Wandern

- Gesundheit
- Geselligkeit
- Gute Laune

www.koelner-eifelverein.de



Physiokonzept Köln
Praxis für Sportphysiotherapie

Ihre Praxis für
Sportphysiotherapie
im Kölner Süden



SPORTPHYSIOTHERAPIE UND MEHR...



Bonner Straße 234 | 50968 Köln
 Tel.: 0221 3779795 | Fax: 0221 3779415
 physiokonzept-koeln.de | info@physiokonzept-koeln.de



MALERBETRIEB

ATELIER VOESTE

Unsere Leistungen:

- Maler-, Tapezier- und Lackierarbeiten
- Dekorative Stuck- und Malertechniken
- Wasserschadensanierung
- Fassadenanstriche
- Wärmedämmverbundsysteme
- Kellerdecken- und Speicherbodendämmung
- Bodenbeläge und Spezialbeschichtungen

Atelier Voeste GmbH
Geschäftsführer Christian Chelius

Kölner Str. 128 • 51379 Lev.-Opladen
Tel.: 02171/299330
www.atelier-voeste-maler.de