

Fit in nur 20 Minuten!

EMS Training koppelt den Luxus Zeit mit dem Wunsch nach sportlichem Ausgleich – und das ohne Kompromisse!

Bereits 15 bis 20 Minuten pro Trainingseinheit genügen, um in wenigen Wochen Erfolge zu verspüren und zu sehen.



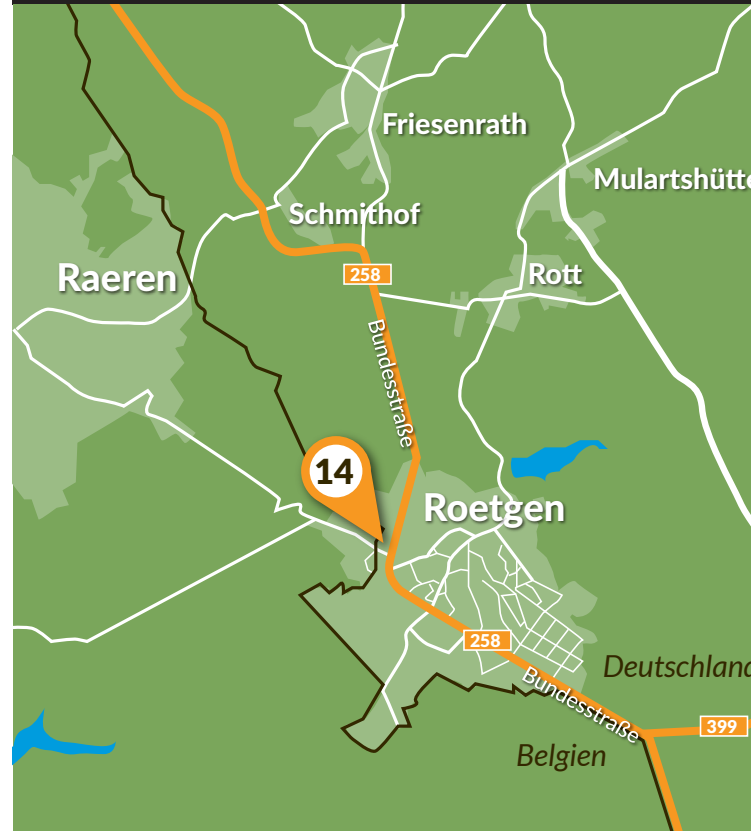
„Freizeit ist kostbar – zu kostbar, um sie mit nicht motivierenden, zeitraubenden und ineffektiven Trainingseinheiten zu verbringen.“

Ronald de Wildt

(Inhaber des Gesundheitszentrum Roetgen, Dipl. Physiotherapeut NL)

EMS

im Gesundheitszentrum Roetgen!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Das Gesundheitszentrum Roetgen ist eine Standorterweiterung vom Gesundheitszentrum Walheim
Inhaber: Ronald de Wildt / Dipl. Physiotherapeut (NL)

Gesundheitszentrum Roetgen

Bundesstr. 14, D-52159 Roetgen

Tel: 02471-9219950, Fax: 02471-9219952

info@gesundheitszentrum-roetgen.de

www.gesundheitszentrum-roetgen.de

**Intelligente Technik
für ein effizientes Körpertraining**



EMS

Elektro-Muskel-Stimulation

sicher - zeitsparend - effektiv

Was ist EMS Training?

Als EMS Training bezeichnet man grundsätzlich eine Stimulation der Muskulatur durch elektrische Impulse, die Elektro-Muskel-Stimulation (EMS).

EMS Training arbeitet mit sogenannten Niederfrequenzen von bis zu 150 Impulsen pro Sekunde und niedrigen Stromstärken unter 100 mA.

Diese sind für den Menschen und für das Herz ungefährlich, aber ermöglichen ein sehr effektives Training der Skelettmuskulatur.

Je nach Trainingssystem werden dabei unterschiedliche Elektrodenformen, -größen und -materialien verwendet.

Dabei sind bis zu zehn großflächige Elektrodenpaare in ein ausgeklügeltes Westen- und Gurtsystem integriert und ermöglichen so die Stimulation fast aller großen Muskelgruppen.



EMS Training ist ein Ganzkörper-Trainingskonzept, das bereits von führenden Leistungssportlern, Physiotherapeuten, Personal Trainern und gehobenen Fitness-, Wellness- und Beautyeinrichtungen angewendet wird. Alle Programme basieren auf wissenschaftlichen Fakten und Studien und sind ausgerichtet auf optimalen Kundennutzen und einfachstes Handling. Angenehm anregende Impulse steuern alle Hauptmuskelgruppen und die dazwischen oder tiefer liegenden Muskeln an.

Wie funktioniert das?

Muskelbewegungen beruhen auf elektrischen Impulsen, normalerweise befohlen und gesteuert von unserer Schaltzentrale, dem Gehirn.

Beim EMS Training kommen diese Befehle von außen – über Elektroden. Dem Muskel ist letztendlich egal, woher die Impulse kommen, die Reaktion ist die gleiche, er spannt sich an. Jeder Impuls geht mit einer Muskelzuckung einher. Ab einer bestimmten Anzahl an Impulsen in kurzer Abfolge (eine gewisse Intensität vorausgesetzt) entsteht in der Summe eine vollständige Muskelkontraktion.

Beim EMS Training wird dabei nicht einfach passiv abgewartet, dass etwas passiert. Stattdessen wird statisch oder dynamisch trainiert. Die Muskeln werden bewusst angespannt und Bewegungen werden gezielt ausgeführt. Den Widerstand bildet dabei kein Zusatzgewicht sondern die Muskulatur selbst!

So wird jeder einzelne Muskel in wesentlich kürzerer Zeit und um ein vielfaches intensiver und öfter aktiviert als bei herkömmlichen Methoden.

„Mit Hilfe individuell abgestimmter Programme und persönlichem Coach erreichen Sie Ihr Wunschziel in kürzester Zeit und mit minimalem Aufwand.“

Ronald de Wildt

(Inhaber Gesundheitszentrum Roetgen, Dipl. Physiotherapeut NL)

Trainingsziele

1 Muskelzuwachs

EMS stärkt die schwer erreichbaren Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln, wovon besonders Kunden mit Rückenschmerzen oder Beckenbodenschwäche mit Inkontinenzbeschwerden profitieren.

2 Ausdauer-Verbesserungen

Besonders nicht Trainierte scheinen sehr effektiv vom EMS Training zu profitieren. Deutliche Ausdauer-Verbesserungen wurden nachgewiesen.

3 Kraft- und Schnelligkeits-Verbesserungen

Im Leistungssport wird das EMS Training gerne zur Kraft- und Schnelligkeits-Verbesserung oder zum Ausgleich von Muskelungleichgewichten eingesetzt.

4 Bodyshaping / Reduzierung von Bauchfett

EMS ist hervorragend zur Figurformung geeignet. Aber auch ältere Menschen profitieren vom EMS Training. Studien der Universität Erlangen zeigen, dass sich z.B. das Bauchfett, das als besonders gesundheitsgefährdend gilt, sehr effektiv reduzieren lässt.

