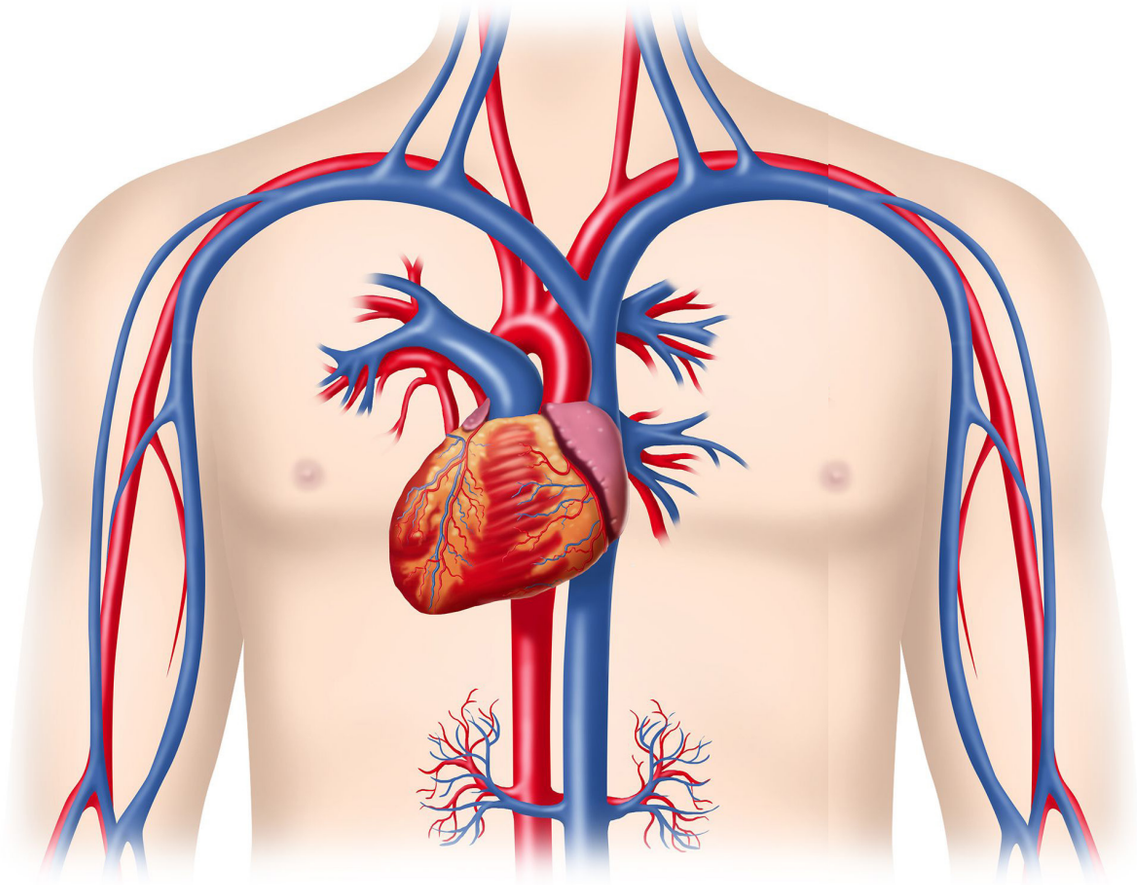
EMS gegen Herzinsuffizienz

Ihr neues EMS-Studio in Bad Rothenfelde

Herzinsuffizienz? Rückenbeschwerden? In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie mit 20forYou sportlich und schmerzfrei in den Winter starten.

Sport ist ein wichtiger Indikator für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade jetzt im Herbst und Winter ist es wichtig sich zu bewegen. Besonders gilt dies für Leute mit Herzerkrankungen. Allerdings können Patienten mit Herzinsuffizienz die üblichen Sportarten wie Joggen, Radfahren und Schwimmen nicht angemessen ausüben. Durch die immense Einschränkung können diese Menschen die notwendige Belastungsstufe nicht erreichen, die die eigene Vitalität nachhaltig positiv beeinflusst. Jedoch ist dies zwingend notwendig, um eine verbesserte Gesundheit zu erlangen. In den letzten Beiträgen haben Sie erfahren, dass EMS (Elektrische Muskelstimulation) große Muskelgruppen von außen anregt und diese aufbaut. Die Besonderheit daran ist, dass selbst tiefliegende Muskelgruppen entlang der Wirbelsäule und des Nackens trainiert werden. Die Muskulatur wird aufgebaut während Rücken und Gelenke geschont werden. EMS kann innerhalb von 20 Minuten zusätzlich eine Intensität des Trainings erreichen, die mit einem normalen Sportniveau vergleichbar ist. Studien zeigen diesbezüglich unerwartet hohe Erfolge, die durch EMS-Training erreicht wurden. Herzinsuffiziente Patienten erlangten nach sechs Monaten eine 12 bis 15%-ige Leistungssteigerung. Darüber hinaus zeigen Blutwerte bei Herzinsuffizienz nach einer EMS-Einheit gleiche Werte wie gesunde Leistungssportler nach herkömmlichem Training. Bewiesen ist außerdem, dass der Blutdruck nach sechs Monaten kontinuierlichem EMS-Training sinkt. Alle Patienten gaben einen hohen Zugewinn an Lebensqualität, ein stärkeres Körperspannungsgefühl und eine deutlich gestiegene subjektive Leistungsfähigkeit an. Als Nebenbefund waren die Patienten, die auch Rückenbeschwerden hatten, diese schon nach wenigen Trainingseinheiten los. Als beste Prophylaxe gegen Rückenbeschwerden ist ein starkes Muskelkorsett als Stütze und Stabilisator. Regelmäßig durchgeführtes Ganzkörpertraining mit Elektrostimulation kann Rückenschmerzen vorbeugen und selbst chronischen Beschwerden entgegenwirken.



Überdies ist auch ein Herzschrittmacher kein Hindernis, um EMS zu erfahren. Die verschiedenen Muskelgruppen werden von einem niederfrequenten Strom stimuliert, der von einem Schrittmacher nicht detektiert wird.

Bei Herzinsuffizienz, Bluthochdruck und Rückenbeschwerden ist EMS somit die effektivste und schonendste Sportart im Vergleich zu herkömmlichen Sportarten. Auch Senioren können EMS-Training problemlos erfahren. Das bisherig älteste Mitglied weist ein Alter von 87 Jahren auf. Nur bei 20forYou haben Sie die Möglichkeit unter ärztlicher Aufsicht trainieren zu können und Ihre Lebensqualität innerhalb kürzester Zeit zu steigern. Zum Ärzteteam gehören ein Herzspezialist, eine Anästhesistin und eine Osteopathin. Darüber hinaus trainieren Sie bei 20forYou allein oder höchstens zu zweit und müssen somit nicht in Mitten von zig anderen Mitgliedern Sport treiben. Beim Training haben die Trainierenden speziell leitende Funktionskleidung an, über die eine verkabelte Weste, ein Hüftgurt sowie Manschetten für Arme und Beine kommen. Ein Personal Trainer ist außerdem während der gesamten Zeit an Ihrer Seite, stellt das EMS-Gerät speziell auf Ihre Bedürfnisse ein und begleitet Sie durch die 20 Minuten.

Falls Ihr Interesse geweckt wurde, Sie aber unsicher sind, kommen Sie in Ihr 20forYou Studio und lassen Sie sich beraten. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Nummer 05424 8001850 oder direkt in Ihrem 20forYou Studio in der Kirchstraße 6 in Bad Rothenfelde. Im Internet finden Sie uns unter www.20foryou.de.