



10 Fragen rund um EMS

Das EMS-Studio in Bad Rothenfelde



Unser Team von 20forYou beantwortet Ihnen häufige Fragen, die rund um das Thema EMS aufkommen.

Was ist EMS-Training?

EMS (Elektronische Muskel Stimulation) arbeitet mit Reizstrom. Mithilfe eines EMS-Gerätes werden Elektroimpulse an den Muskel weitergegeben. Dies macht es zu einem deutlich effektiveren Krafttraining als herkömmliche Trainingsmethoden.

Für wen eignet sich EMS?

EMS eignet sich aufgrund der Trainingsdauer von nur 20 Minuten besonders für Menschen, die zeitlich stark eingespannt sind und schnell Ergebnisse sehen wollen. Durch das gelenkschonende Training eignet es sich auch besonders für Menschen mit Arthrose, Hüftbeschwerden und Rheuma.

Darüber hinaus nutzen viele Leistungssportler das Training für sich, da es 18x effektiver als herkömmliches Krafttraining ist. Nicht empfohlen wird es für Schwangere.

Im Zweifel gilt: Immer erst einen Check beim Hausarzt machen lassen. Grundsätzlich können auch Menschen mit Herzschrittmacher und Implantaten EMS absolvieren.

Sind die Stromstöße gefährlich?

Nein. Die Impulse liegen im niederfrequenten Bereich. Der Strom wird gezielt über Elektroden in den Muskel geleitet und aktiviert lediglich die quergestreifte Muskulatur (Skelettmuskulatur).

Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Wird der Strom zu stark eingestellt, könnte es während einer Übung dazu kommen, dass Gliedmaßen unkontrolliert anfangen zu zucken. Dies ist aber nicht gefährlich, sondern hauptsächlich unangenehm.

Kann ich mit EMS abnehmen?

Ja. Muskeln sorgen dauerhaft für einen erhöhten Grundumsatz und verbrauchen sogar dann Energie, wenn sich Ihr Körper im Ruhezustand befindet. EMS führt somit langfristig zu einer Gewichtsabnahme.

Was bringt EMS-Training?

Verschiedene Studien beweisen, dass EMS besonders effektiv Rückenmuskulatur aufbaut und somit Rückenleiden stark reduzieren kann. Außerdem löst es Verspannungen und bietet einen schnellen Muskelaufbau.

Kann ich auch untrainiert EMS machen?

Ja! Allerdings sollten Sie sachte anfangen und sich dann langsam steigern. Ihr Personal Trainer kann die Impulse individuell anpassen und verstärken. Ihre Erfolge werden im System des Geräts gespeichert.

Wann sehe ich Erfolge?

Eine Verbesserung der Körperhaltung stellt sich bereits nach wenigen Trainingseinheiten ein. Die Reduzierung des Körperumfangs und der Kraftzuwachs sind nach vier bis sechs Wochen mess- und sichtbar.

Wie oft kann ich trainieren?

In der Regel reicht ein Training pro Woche aus. Eine Trainingseinheit dauert 20 Minuten.



Falls wir Sie neugierig gemacht haben, besuchen Sie uns in unserem Studio in der Kirchstraße 6 in Bad Rothenfelde. Bei Fragen können Sie uns unter der Nummer 05424 8001850 erreichen oder besuchen Sie uns auf www.20foryou.de. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr 20forYou-Team