

EMS gegen Rückenschmerzen

Wie Sie mit 20forYou Ihr Rückenleiden langfristig los werden können



Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten körperlichen Beschwerden der Deutschen. Rund 20 Prozent leiden bereits unter chronischem Rückenmerz. Für dieses Leiden gibt es viele Ursachen und oft lässt sich die eigentliche Ursache der Schmerzen nicht feststellen. In vielen Fällen lassen sich die Beschwerden jedoch auf zu wenig Bewegung und eine schwache Bauch- und Rückenmuskulatur zurückführen.

Einseitige Haltungen im Alltag oder am Arbeitsplatz, können Rückenschmerzen fördern.

Eine mögliche Folge sind Muskelverspannungen im Rückenbereich, die früher oder später zu den eigentlichen Rückenschmerzen führen – denn verspannte, harte Muskeln können benachbart liegende Nerven reizen, was sich schließlich als Schmerz äußert. Bei Bandscheibenproblemen, Ischias-Beschwerden oder ausstrahlenden Schmerzen trifft dies ebenso zu. Die dadurch schmerzbedingte Schonhaltung ist nicht ohne Weiteres zu durchbrechen.

Die beste Prophylaxe gegen Rückenbeschwerden ist ein starkes Muskelkorsett als

Stütze und Stabilisator der Wirbelsäule. Die revolutionäre Technik der elektrischen Muskelstimulation, kurz EMS, kann Ihnen dabei helfen Muskeln aktiv, gezielt und schonend aufzubauen und somit ein neues Lebensgefühl zu erlangen.

Das EMS-Training kommt ursprünglich aus dem Reha-Bereich. Hier wird es beispielsweise eingesetzt, um Muskelschwund nach Verletzungen vorzubeugen. In der Physiotherapie wird EMS bereits seit vielen Jahren für den gezielten Aufbau von Muskeln angewendet. Dies macht das Training bei 20forYou wertvoll für Menschen, die gesundheitsbedingt aktiv Muskelmasse aufbauen müssen. Die Besonderheit bei EMS-Training ist, dass auch tiefliegende Muskelgruppen entlang der Wirbelsäule und des Nackens trainiert werden, da diese sonst selten beansprucht werden und verkümmern können. Die Muskulatur wird aufgebaut während Rücken und Gelenke geschont werden. Dadurch ist dieses Training auch besonders geeignet für Menschen mit Bandscheibenvorfällen, Arthrose, Hüftbeschwerden und sogar Rheuma. Auch Menschen im fortgeschrittenen Alter kann mit EMS so zu neuer Vitalität und Lebensqualität verholfen werden. Da alle Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden,

reichen nur 20 Minuten Training pro Woche. Regelmäßig durchgeführtes Ganzkörpertraining mit EMS kann so Rückenschmerzen vorbeugen und chronischen Beschwerden entgegenwirken. Studien der Universitäten Bayreuth, München und Köln belegen dies:

- 88% der Studienteilnehmer/-innen konnten ihre Rückenbeschwerden reduzieren
- Häufigkeit und Dauer der Schmerzen fielen um mehr als 80% geringer aus
- Nach zwei Wochen konnte die Schmerzintensität um durchschnittlich 50% gesenkt werden
- Die Ausdauer bei typischen Rückenbelastungen wie Heben, Laden, Hausarbeiten, Autofahren, Sport oder langes Sitzen, besserten sich um bis zu 30%. Große Verbesserungen werden schon innerhalb der ersten acht Trainingseinheiten erzielt.

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

Ihr 20forYou-Team



Die beste Prophylaxe gegen Rückenbeschwerden ist ein starkes Muskelkorsett.