

ANWENDUNGSGBIETE

- Zur Schmerztherapie bei Rückenproblemen
- Zur Umfang- und Gewichtsreduktion
- Zur verbesserten Ausdauerleistung
- Zur Stoffwechselaktivierung
- Zur Inkontinenztherapie
- Zur Fettverbrennung
- Zum Muskelaufbau
- Für Bodyforming



DEIN PERSÖNLICHES EMS-STUDIO

Motivation ist
das, was dich
starten lässt.
Erfolg ist das,
was dich
weitmachen
lässt.

FAZIT

Mit dem Ganzkörper-EMS-Training bietet das Studio EMotionS im Segment der alternativen Trainingsmethoden ein hocheffizientes Workout für all diejenigen an, die ihren bisher überlasteten Körper entsprechend entlasten und besonders schonend und effektiv aufbauen wollen.

Die Wirksamkeit ist nicht nur wissenschaftlich nachgewiesen, sondern wird auch ständig durch unsere Kundenumfragen aufs Neue bestätigt.



EMotionS

Stuttgarter Straße 4
75438 Knittlingen
0152 21026494

emotions-studio@icloud.com
www.emotionsstudio.de





EMotionS - DEIN EMS-STUDIO

Ganz ohne Schweiß und Anstrengung in kürzester Zeit Kraft aufzubauen, die Rückenmuskulatur zu kräftigen, Fettpolster abzubauen und den Körper zu formen – das ist der Wunsch-Traum vieler Menschen in der heutigen schnelllebigen Zeit.

Das EMS-Training-Studio EMotionS ist nahe dran, diesen Traum zu erfüllen. Unter Nutzung der physiologischen Gegebenheiten des menschlichen Körpers können viele dieser Ergebnisse im hohen Tempo erzielt werden.

TRAINIERE IM PERSÖNLICHEM STUDIO

Gerade für Kunden, die keine Lust auf Gerätetraining oder auch keine Zeit für ausgedehnte Trainingseinheiten haben, stellt das EMS-Training eine optimale Alternative dar. Die Einheiten werden ausschließlich als Individual-Training durchgeführt. Somit bleibt auch während des Trainings die eigene Intimsphäre bewahrt.

WAS VERSTEHT MAN UNTER EMS?

EMS steht für Elektrische Muskelstimulation. Bei dieser effektiven Trainingsmethode werden elektrische Impulse eingesetzt, um die tiefliegende Muskulatur kontrolliert zum Kontrahieren zu bringen.

Die EMS stammt ursprünglich aus der Physiotherapie und wird gezielt zum Muskelaufbau und zur Schmerzbehandlung eingesetzt. Im Reha-Bereich wird das Training z.B. nach Verletzungen eingesetzt, um Muskelschwund nach Verletzungen vorzubeugen.

Dabei werden Elektroden und eine spezielle Elektrodenweste angelegt, über die die jeweiligen Muskeln stimuliert werden.

Das EMS-Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem in kurzer Zeit ein hocheffektives Krafttraining für alle großen Muskelgruppen zeitgleich durchgeführt werden kann.



SO VIEL ZEIT SOLLTEST DU DAFÜR AUFWENDEN

Lediglich ein- bis max. zweimal je 20 Minuten pro Woche genügen, um ein gesteigertes Fitnesslevel zu erreichen.



FÜR WEN IST EMS GEEIGNET?

- Erwachsene jeglichen Alters
- Menschen mit wenig Freizeit
- Senioren, die sich fit halten möchten
- Sportler (von Freizeitsportler bis Hochleistungsathleten)
- Läufer, Rennradfahrer und sonstige Ausdauersportler
- Personen, die keinen Spaß am Gruppenzwang großer Fitnessstudios haben
- Personen mit Übergewicht
- Personen, die ihre Verspannungen und Rückenschmerzen lindern möchten
- Frauen, die ihren Beckenboden aufbauen möchten (z.B. bei Beckenbodeninsuffizienz, oder auch nach Schwangerschaften)

VORTEILE DES EMS TRAININGS

- Sehr intensives Training bei sehr geringem Zeitaufwand
- Äußerst gelenkschonend
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Vorbeugung von Muskulären Dysbalancen
- Verbesserung der Maximalkraft
- Verbesserung der Ausdauerleistung
- Schneller Muskelaufbau, auch nach Sportverletzungen
- Effektive Behandlung bei Rückenschmerzen und Verspannungen
- 20min pro Woche reichen bereits aus