

Körperformen Erlenstegen & DPolG

Individuelles Personaltraining unterstützt
durch EMS in 20 Minuten

**KÖRPER
FORMEN**®

Sonder-
konditionen
für DPolG
Mitglieder

Jetzt
anmelden &
über
360,-€
sparen!

* Aktion exklusiv für DPolG-Mitglieder.

Unser Angebot

- Individuell, persönlich betreute Trainingseinheiten von beiden Inhabern und deren ausgebildetem Personal, dadurch maximale Motivation und Trainingssicherheit
- 20 Minuten Trainingszeit pro Woche ersetzen rund 3 Mal 1 Stunde konventionelles Krafttraining
- Aktivierung der Tiefenmuskulatur
- Individuell gestaltete Trainingsprogramme je nach persönlicher Entwicklung des Trainierenden und Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Erhöhung von Muskelkraft, Muskelmasse und Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Gelenkstabilität und Mobilität
- Medizinisch abgesichertes Training mit wissenschaftlich gesicherten Ergebnissen
- Geringer Trainingsaufwand und terminierte Trainingseinheiten führen zu hoher Trainingsregelmäßigkeit und dadurch zu besser erreichten Trainingszielen
- Reduktion von Rückenschmerzen bei über 85% aller Trainierenden!
- Kostenlose Parkplätze vor unserem Studio
- Infused water
- Duschmodöglichkeit vor Ort
- Rundum-sorglos-Paket (Trainingskleidung, Handtuch, Duschutensilien u.v.m.)

**Kostenloses,
unverbindliches
Testen möglich!**

Sonderkonditionen für DPoIG Mitglieder

Exklusives Angebot für DPoIG Mitglieder. Ersparnis: bis zu 364 € gegenüber Standardoption. Aushändigung einer Trainingsbestätigung im Rahmen BGM Maßnahme oder Dienstsport möglich.

Bei einer
**12-monatigen
Mitgliedschaft**
21,90 €
pro Einheit

Bei einer
**6-monatigen
Mitgliedschaft**
24,90 €
pro Einheit

Online Terminvereinbarung

<https://www.körperformen.com/standorte/ems-training-erlenstegen/>
oder richten Sie ihre Handkamera einfach auf den QR Code.





fit in 20 Min.
pro Woche



effektives
Rückentraining



persönliche Betreuung
bei jedem Training



minimaler Zeit-
aufwand & maximale
Erfolge für den ganzen
Körper

Studien

I. Kurz- und langfristige Trainingseffekte durch mechanische und elektrische Stimulation auf kraftdiagnostische Parameter

Deutsche Sporthochschule Köln, 2008 (SPEICHER, U. / NOWAK, S. / SCHMITHÜSEN J. / KLEINÖDER, H. / MESTER, J., Deutsche Sporthochschule Köln 2008; u.a. veröffentlicht im BISp-Jahrbuch – Forschungsförderung 2008/09)

Untersuchungsziel

Ziel der vorliegenden Studie war es, klassische Krafttrainingsmethoden mit dynamischer Ganzkörper-EMS hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf Kraft und Schnelligkeit zu vergleichen.

Methodik

80 Sportstudenten wurden zu gleichen Teilen auf die klassischen Trainingsgruppen Hypertrophie, Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer, die modernen Verfahren Ganzkörper-EMS und Vibration, sowie die beiden Mischgruppen Ganzkörper-EMS/Hypertrophie und Vibration/Hypertrophie randomisiert. Die klassischen Trainingsgruppen trainierten die Beinbeuge- und Beinstreckmuskulatur an Maschinen (Gym 80) in den jeweiligen Gruppen in 3 Serien mit verschiedenen Zusatzlasten (30-90 %, 3-15 Wiederholungen). Die EMS-Gruppen führten Ausfallschritte und Kniebeugen ohne Zusatzlasten durch (Belastung/Pause 6 s / 4 s, Impulsfrequenz 85 Hz, Impulsbreite 350 µs, bipolare Rechteckimpulse, 60 % Intensität). Standardisiert wurde über visuelles Biofeedback. Das Training fand 2x pro Woche über einen Zeitraum von 4 Wochen statt. Eingangs- und Ausgangstests wurden vor und nach dem Training, sowie nach einer zweiwöchigen Regenerationsphase an Kraftdiagnostikgeräten durchgeführt. Gemessen wurde die Dynamik über die Leistung (Kraft x Geschwindigkeit) mit 40 und 60 % Zusatzlast in verschiedenen Winkeln.

Ergebnisse

Alle Krafttrainingsarten konnten die maximale Leistung signifikant verbessern. Die Maximalkraft verbesserte sich bei der Hypertrophiegruppe mit 16 % am stärksten, gefolgt von 9-10 % bei EMS. Nur die EMS-Gruppen wiesen signifikante Ergebnisse in der Verbesserung der Geschwindigkeit auf. Die gemessene Leistung verbesserte sich dementsprechend über eine höhere Geschwindigkeit um ca. 30 % - deutlich mehr als bei klassischen Methoden (16-18 %). Dies liegt offensichtlich in der direkten Ansteuerung schneller Muskelfasern bei EMS. Gemischte Trainingsdesigns wie EMS und klassisches Hypertrophie-Training weisen typische Anpassungen aus beiden Trainingsstimuli auf (7 % Maximalkraftzuwachs und 12 % Leistungsverbesserung). Verbindungen aus klassischen und modernen Trainingsverfahren könnten somit neue, vielversprechende Reizkonstellationen eröffnen. Besonders hervorzuheben sind die Langzeiteffekte bei Ganzkörper-EMS. Die größten Leistungsanstiege zeigten sich nach einer zweiwöchigen Regenerationsphase.

Fazit

Dynamisches Ganzkörper-EMS-Training erwies sich im Vergleich verschiedener Trainingsarten zur Steigerung von Kraft und Geschwindigkeit als hocheffektive Trainingsmethode. Ganzkörper-EMS konnte als einzige Trainingsform die sportrelevante maximale Leistung über den Faktor Bewegungsgeschwindigkeit verbessern. Zusätzlich eröffnen ausgeprägte Langzeiteffekte neue Möglichkeiten in der Trainingsperiodisierung. Der wohldosierte Einsatz von Ganzkörper-EMS in Kombination mit einer dynamischen Bewegungsausführung stellt eine vielversprechende Kombination für das Kraft- und Schnelligkeitstraining dar.

II. Ganzkörper-Elektromuskelstimulation (EMS-Training) gegen Rückenbeschwerden

Universität Bayreuth 2002 (BOECKH-BEHRENS, W.-U. / GRÜTZMACHER, N. / SEBELEFSKY, J., unveröff. Diplomarbeit, Universität Bayreuth, 2002).

Untersuchungsziel

Das Ziel dieser Studie war, die Effekte eines komplexen EMS-Trainings auf Rückenbeschwerden zu ermitteln.

Methodik

49 Bedienstete der Universität Bayreuth mit Rückenbeschwerden, 31 Frauen, 18 Männer mit einem durchschnittlichen Alter von 47 Jahren nahmen freiwillig an der Studie teil. Häufigkeit und Intensität der Rückenbeschwerden sowie allgemeiner Beschwerdezustand, Stimmung, Vitalität, Körperstabilität und Körperformung wurden mit Hilfe von Eingangs- und Abschlussfragebögen ermittelt. Es wurden 10 Trainingseinheiten EMS-Training, 2mal pro Woche, von je 45 Minuten Dauer mit folgenden Trainingsparametern durchgeführt: Impulsdauer 4 s, Impulspause 2 s, Frequenz 80 Hz, Anstiegszeit 0 s, Impulsbreite 350 μ s. Dabei folgte auf eine je 10-15 Minuten dauernde Gewöhnungszeit zur Einstellung der individuellen Impulsstärke ein ca. 25-minütiges Training, bei dem verschiedene statische Übungspositionen eingenommen wurden. Ein fünfminütiges Entspannungsprogramm mit einer Impulsdauer von 1 s, einer Impulspause von 1 s, einer Frequenz von 100 Hz, einer Anstiegszeit von 0 s, einer Impulsbreite von 150 μ s schloss die Trainingszeit ab.

Ergebnisse

Eine Reduzierung der Rückenschmerzen stellten 88,7 % der Probanden fest, wobei bei 38,8 % eine starke Minderung der Beschwerden eintrat. Bei 41,9 % ergab sich eine leichte Verbesserung des Beschwerdestatus. Auch die Häufigkeit und die Intensität der Beschwerden verringerten sich deutlich während des Trainingszeitraums. Das EMS Training führte darüber hinaus zu folgenden allgemeinen Effekten: 61,4 % der Personen gaben eine Verbesserung ihres allgemeinen Beschwerdezustandes an, bei 75,5 % verbesserte sich die Stimmung, 69,4 % registrierten eine gestiegene Vitalität, 57,1 % der Männer und 85,7 % der Frauen empfanden eine verbesserte Körperstabilität, 50 % der Probanden stellten positive Körperformungseffekte fest und 75,5 % fühlten sich nach dem Training entspannter.

Fazit

Das Ganzkörper-EMS-Training bekämpft die Volkskrankheit Rückenbeschwerden in sehr effektiver Weise. Der Strom erfasst offensichtlich auch die tiefen Muskeln, die durch konventionelle Behandlungsmethoden nur schwer erreicht werden können. Das spezielle Ganzkörper-EMS-Training stellt ein zeitsparendes, sehr wirksames Allround-Training dar, das weit reichende positive gesundheitliche Effekte erzielt. Dabei werden sowohl therapeutische Ziele als auch präventive Ziele erreicht.