

*EMS-Training bei Bodystreet:
minimaler Zeitaufwand für
maximales Ergebnis*



Mikro-Fitnessstudio Bodystreet

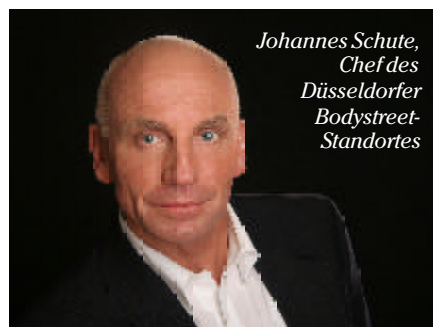
SCHNELL, EFFIZIENT, PRICKELND

Den schnellen Weg zur Traumfigur – das verspricht das neue Mikro-Fitnessstudio Bodystreet dank der Trainingsmethode miha bodytec, für die 20 Minuten Training einmal pro Woche ausreichen soll.

Eine Anwendung ist vergleichbar mit bis zu acht Mal 45 Minuten klassischem Krafttraining. „Wer mit geringem Zeitaufwand ein maximales Trainingsresultat haben möchte, der ist bei Bodystreet bestens aufgehoben“, sagt Sportphysiotherapeutin und Bodystreet-Mitgründerin Emma Lehner. Die Zauberformel heißt EMS (Elektro-Muskel-Stimulation), die ein buchstäblich prickelndes Ganzkörpertraining darstellt. Über Elektroden, die mit Hilfe einer Weste sowie durch Arm- und Bein-pads direkt an den Körper angebracht und über Kabel mit dem miha bodytec-Gerät verbunden sind, wird niederfrequenter Reizstrom an die einzelnen Muskeln gesendet. Eine Methode mit Erfolgsgeschichte. Seit vielen Jahren hat sich das EMS-Training in der Sportmedizin bestens bewährt. Denn der Reizstrom kann auch tiefer liegende Muskelsysteme aktivieren, die willentlich nur schwer angespannt werden können und deshalb kaum auf klassische Fitnessübungen reagieren.

Zudem handelt es sich bei EMS um einen richtigen Fitness-Allrounder: Beim Trai-

ning wird der Kalorienverbrauch erhöht, das Bindegewebe gestrafft, der Muskelstoffwechsel verbessert und wichtig: die Belastung für die Gelenke reduziert. So fühlt man sich schon nach wenigen Trainingseinheiten straffer und fitter. Der Strom wird ganz unterschiedlich wahrgenommen. Das kann von einem angeneh-



*Johannes Schute,
Chef des
Düsseldorfer
Bodystreet-
Standortes*

men bis zu einem intensiven Kribbeln reichen, je nachdem welche Frequenzstärke der Personal Trainer einstellt. Der Körper reagiert mit Muskelkontraktion auf den elektrischen Impuls (80 bis 85 Hertz), der in Vier-Sekunden-Intervallen kommt. Und bei den Muskelanspannungen kommt man schnell ins Schwitzen. Für Fortgeschrittene kann die Wirkung der Elektroimpulse beispielsweise durch Liegestütze oder Sit-ups verstärkt werden. Zwanzig Minuten,

denkt man anfangs, sind eigentlich nicht viel. Doch wenn alle vier Sekunden sämtliche Muskelpartien angespannt werden, merkt man am Ende des Trainings, was geleistet wurde. „Seit Jahren starte ich jeden Morgen mit einer Stunde Ausdauertraining“, erklärt ein Bodystreet-Mitglied seine Fitnesskarriere. „Zusätzlich habe ich drei- bis viermal pro Woche im Fitnessstudio Krafttraining und Workout gemacht. Einfaches Hantel-Training finde ich zu langweilig. Seit zwei Monaten gehe ich nun einmal pro Woche in mein Bodystreet Studio und werde 20 Minuten trainiert. Schon nach wenigen Anwendungen habe ich tolle Ergebnisse erreicht, besonders im Rücken-, Bauch-, und Brustbereich. Meine Körperspannung hat sich eindeutig verbessert. Und dann auch noch die Zeiterparnis von sieben Stunden pro Woche!“

Johannes Schute, Franchisenehmer von Bodystreet an der Berliner Allee 56, beschreibt sein Fitness-Angebot folgendermaßen: „Wir bieten ein hocheffizientes 20-minütiges Training mit hochmotivierten Personal Trainern zu äußerst guten Konditionen an. Das Verhältnis zwischen Kosten und Nutzen des Fitnessstrainings mit EMS ist unschlagbar.“

■ Informationen: www.bodystreet.com