

**PRESSE-INFORMATION**

April 2016

**In 20 Minuten fit für 90**

EMS-Training von Bodystreet verringert Verletzungsrisiko beim Fußball

Um die 80.000 Menschen<sup>1</sup> in Deutschland reißen sich jedes Jahr das vordere Kreuzband – vor allem beim Volkssport Nummer eins, dem Fußball. Die Muskulatur muss den Körper bei Sprints, schnellen Richtungsänderungen und Sprüngen stabilisieren. Sind die Muskeln nicht stark genug, sind Verletzungen von Bändern und Gelenken vorprogrammiert. Die Fitnessstudio-Kette Bodystreet bietet mit seiner Methode der Elektromuskelstimulation (EMS) eine zeitsparende Lösung, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Das EMS-Prinzip kann individuell eingesetzt werden: Egal ob der Fokus auf Stärkung der Muskulatur oder auf regenerativen und präventiven Übungen liegt – EMS ist vielseitig. In nur 20 Minuten wird der ganze Körper trainiert und auch tiefliegende, oft vernachlässigte Muskeln werden erreicht – für eine starke Leistung auf dem Platz.

Die Bodystreet-Studios, von denen es bereits über 230 in ganz Deutschland gibt, bieten mit ihrem EMS-Training die perfekte Ergänzung zum Fußball – in 20 Minuten können alle beim Fußball beanspruchten Muskeln trainiert werden, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu steigern. Denn vor allem Knieverletzungen sind beim Fußball keine Seltenheit. Ein fußballspezifisches EMS-Training stärkt beispielsweise die Oberschenkelmuskulatur und stabilisiert somit das Kniegelenk. Zudem kann mit dem gezielten Krafttraining die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt werden, so dass ein perfektes Zusammenspiel zwischen Rumpf und Beinen gewährleistet ist. Dies gleicht muskuläre Dysbalancen aus und die Schnellkraft für explosive Sprints wird verbessert.

**Hocheffektives Muskeltraining**

Die Bodystreet-Methode verbindet konkrete Übungen mit Elektromuskelstimulation von außen. Herzstück des Trainingskonzeptes sind Elektroden, die an Arm- und Bein pads sowie an einer Weste fixiert sind und die gesamte tiefliegende Muskulatur stimulieren. Ihr kommt eine entscheidende stabilisierende und stützende Funktion zu – bewusst kann sie jedoch nicht angesteuert werden. Bodystreet ermöglicht mit dieser tiefenwirksamen Methode ein hocheffektives Ganzkörpertraining und ist somit die ideale Ergänzung für Teamsportarten.

---

<sup>1</sup> <http://www.kybun.de/anwendungen/therapie/knie/studie-knie-kreuzbandriss.html>

## **Gezielt und individuell**

Zu den Grundsätzen des Franchiseunternehmens Bodystreet gehört die persönliche Betreuung: Maximal zwei Kunden trainieren mit einem Personal Coach, der genau auf deren individuelle Wünsche eingeht. Bei der Vorbereitung für die neue Fußballsaison sollten für einen gezielten Muskelaufbau einige Trainingseinheiten bei Bodystreet eingeplant werden.  
(2.578 Zeichen)

## **Über Bodystreet**

Im Jahr 2007 gründeten Emma und Matthias Lehner die Fitnessstudio-Marke Bodystreet in München. Nach intensiver Konzeptarbeit und zweijähriger Pilotphase präsentierten sie im Juli 2009 ihr Franchisemodell. Mit über 230 Special-Interest-Studios in Deutschland, Österreich und der Schweiz zählt Bodystreet zu den innovativsten Systemen der Branche. Die Erfolgsfaktoren lauten: EMS-Training, Mikro-Fitnessstudio und Franchising. Das Unternehmen bildet zudem 119 Azubis zum Sport- und Fitnesskaufmann sowie 324 Stipendiaten im dualen Studium zum Gesundheits-, Fitness- oder Sportökonom aus. Franchisepartner und Mitarbeiter haben in der eigenen Bodystreet Academy die Möglichkeit, Weiterbildungsseminare zu besuchen. Die Fitnessstudio-Marke setzt somit nicht nur in puncto Ausbildung Maßstäbe, sondern bietet auch Zukunftsperspektiven. Bodystreet wurde 2014 und 2015 der „Deutsche Fairness-Preis“ verliehen. 2015 wurde das Unternehmen zusätzlich mit dem „DFV Franchise Marketing Award“ ausgezeichnet.

**Kontakt PR-Agentur:**  
**TOC Agentur für Kommunikation GmbH & Co. KG**  
Marc Söllinger  
Kolpingring 16  
D - 82041 Oberhaching bei München  
Tel.: +49 (0)89 1430 400 21  
Fax: +49 (0)89 1430 400 29  
Marc.Soellinger@toctoc.info  
www.toctoc.info

**Kontakt Franchisezentrale:**  
**Bodystreet GmbH**  
Nico Pavlovic  
An der Steinernen Brücke 1  
85757 Karlsfeld bei München  
Tel.: +49 (0)89 4522 415 0  
Fax: +49 (0)89 4522 415 29  
nico.pavlovic@bodystreet.de