

PRESSE-INFORMATION

September 2015

Elektromuskelstimulation – das Training der Zukunft

Die Bodystreet-Methode hat sich in wissenschaftlichen Studien bewährt

Wer auf der Suche nach einem besonders wirkungsvollen und gleichzeitig zeitsparenden Training ist, der kommt an der Elektromuskelstimulations-Methode (EMS) nicht vorbei. Die Muskeln werden dabei durch elektrische Impulse gereizt und somit trainiert. Das EMS-Prinzip funktioniert bei verschiedenen Zielen: Egal ob die Kraft im Allgemeinen, die Schnellkraft im Speziellen verbessert werden soll oder ob der Fokus auf regenerativen und präventiven Übungen liegt – EMS ist vielseitig und effektiv. Eine ideale Methode für alle, die mit wenig Zeitaufwand zusätzlich ein erfolgreiches Sportprogramm absolvieren möchten. Zahlreiche wissenschaftliche Studien und führende Experten, wie Dr. Heinz Kleinöder von der Deutschen Sporthochschule Köln, bestätigen das.

Bodystreet bietet interessierten Sportlern an 220 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Möglichkeit, sich von der Methode faszinieren und überzeugen zu lassen.

Der Clou des EMS-Trainings ist, dass aktive Übungen mit elektrischen Reizen kombiniert werden: Während der Sportler die Muskulatur anspannt, werden gleichzeitig die körpereigenen Reize gezielt von außen verstärkt. Das passiert über Elektroden, die großflächig an den Körper des Trainierenden angebracht werden. Die zusätzliche Stimulation der Muskeln erhöht die willkürliche Kontraktion. Die EMS-Methode folgt dem Prinzip der synchronen Aktivierung: Mit geringem Zeitaufwand wird ein Ganzkörpertraining ermöglicht, denn mehrere Muskelgruppen werden gleichzeitig angesprochen und gekräftigt. Ein optimales Programm für unsere schnelllebige Welt, in der die Terminkalender oft aus allen Nähten platzen. Neben den klassischen Trainingserfolgen, wie einer verbesserten Kraft und Bewegungsgeschwindigkeit, gehören auch eine verbesserte Rumpfstabilität und die Reduktion von Rückenbeschwerden, die oft durch den Büroalltag entstehen, zu den positiven Effekten des EMS-Trainings.

EMS – aus der Medizin in Sport und Trainingslehre

Ursprünglich stammt die Methode der Elektromuskelstimulation aus der Medizin, wo sie zu Rehabilitations- und Präventivzwecken genutzt wird. In den 1970er Jahren wurde EMS erstmals zum Training im Sport eingesetzt – mit Erfolg.

Mittlerweile hat sich die EMS-Methode nach Meinung führender Sportwissenschaftler sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport als hocheffektives Training bewährt und durchgesetzt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den signifikant positiven Effekt – vor dem Hintergrund des geringen Zeitfaktors von EMS-Training eine bahnbrechende Erkenntnis.

Die Effektivität von EMS-Training: wissenschaftlich erprobt und bewährt

Ein Wissenschaftler, der sich eingehend mit Methoden des EMS-Trainings beschäftigt hat, ist Dr. Heinz Kleinöder, Leiter der Abteilung Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln. In zahlreichen Studien hat Dr. Kleinöder die Effektivität von EMS-Training untersucht und mit den Erfolgen des konventionellen Trainings verglichen. Die Forschungsergebnisse sind beeindruckend: Speziell im Kraft- und Schnelligkeitsbereich ermöglicht die EMS-Methode deutliche Leistungsverbesserungen in kürzester Zeit. Insbesondere die schwer trainierbare Schnellkraft kann innerhalb von vier Wochen bis zu 30 % gesteigert werden – ein mit gewöhnlichem Krafttraining kaum zu erreichender Wert.

Bodystreet: zeitsparend, effektiv und individuell

Das Franchiseunternehmen Bodystreet hat sich seit der Gründung 2007 im Bereich des EMS-Trainings als Branchenführer etabliert. An über 220 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist die persönliche Betreuung beim Training durch ausgebildete Personal Coaches Standard. Somit bekommt jeder Sportler ein persönliches, individuell angepasstes Programm. Eine Trainingseinheit dauert lediglich 20 Minuten und ist somit nicht nur extrem effektiv, sondern auch besonders zeitsparend.

(3.907 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 220 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. Zudem wurde Bodystreet vom Deutschen Franchiseverband zum „Franchisesystem des Jahres“ 2014 nominiert. Im gleichen Jahr erhielt Bodystreet den „Deutschen-Fairnesspreis“.

Weitere Informationen unter www.bodystreet.com
Download Text und Bild sowie RSS Newsfeed unter:
www.press-service.info/bodystreet

 www.facebook.com/bodystreet

Kontakt PR-Agentur:

TOC Agentur für Kommunikation GmbH & Co. KG

Marc Söllinger/Michael Scharnagl

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

michael.scharnagl@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