

STIFTUNG WARENTEST MIT INTERESSANTEN ERGEBNISSEN

EMS-TRAINING: IMMER EFFEKTIV?

Wer keinen Bock auf ein „normales“ Fitnessstudio hat oder wem dafür einfach die Zeit fehlt, sollte es mal mit EMS versuchen: Dabei sitzen auf angefeuchteten Funktionswesten Elektroden, die elektrische Impulse an die Muskulatur weiterleiten, während der oder die Übende unter Muskelanspannung Positionen einnimmt oder bestimmte Bewegungen ausführt. Der elektrische Reiz löst eine Muskelkontraktion aus. Anders als beim konventionellen Krafttraining werden viele große Muskelgruppen gleichzeitig stimuliert und auch tiefliegende Muskulatur erreicht. Die Trainingseinheiten dauern in der Regel 20 Minuten. Die noch relativ junge Sportart EMS-Training kommt aus dem Reha-Bereich und wird von Sportwissenschaftlern empfohlen.



Foto: Ilona Stelzl

Die effektive und gelenkschonende Trainingsmethode ist beliebt: Mehr als tausend spezielle EMS-Studios gibt es derzeit in Deutschland, 2018 ließen sich rund 200.000 Menschen unter Strom setzen. Die Stiftung Warentest hat die sechs größten deutschen EMS-Ketten getestet, mit ernüchterndem Ergebnis: So hapert es manchmal an der Kompetenz der Trainer oder an der Erfassung des Gesundheitszustands der Trainierenden. „Auch nicht akzeptabel: In manchen Studios fanden Trainings zu dritt statt“, erklärt die Projektleiterin, „dabei sollte ein Trainer maximal nur zwei Personen gleichzeitig betreuen.“

Insgesamt zeigten alle getesteten Anbieter in Sachen Trainingsdurchführung und -bedingungen Optimierungsbedarf. Gerade einmal eine Kette schnitt mit „gut“ ab, der Rest nur mit „befriedigend“. Denn: Ein effizientes Training mit der elektrischen Muskelstimulation setzt eben gerade qualifiziertes Personal und einen verantwortungsvollen Umgang voraus.

EMS-TRAINING, SO INDIVIDUELL WIE IHR FINGERABDRUCK

Bei vitalityc wird großer Wert auf persönliche Beratung und ein individuell auf Sie zugeschnittenes EMS-Training gelegt. „Unsere Kunden sind keine Nummern, sondern Menschen, für deren Gesundheit und Wohlbefinden wir Verantwortung tragen“, sagt Simon Unterstell, Geschäftsführer und ausgebildeter Trainer, gegenüber LIVING&style. Und: „Uns hat die Stiftung Warentest bei ihrem Test nicht besucht, da man sich auf Ketten beschränkt hat.“ Ganz bewusst sei man nicht Teil einer Kette, sondern ein engagiertes und individuelles Einzelstudio. Am Baldhamer Bahnhofplatz geht

Qualität vor Quantität. Denn: EMS-Training ist effektiv. Doch nur, wenn es fachlich korrekt abläuft. Der Erfolg gibt vitalityc Recht.

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Das kompetente vitalityc-Team ist Ihr persönlicher Ansprechpartner und trainiert Sie genau so, wie es Ihren körperlichen und seelischen Bedürfnissen entspricht. „Wir analysieren zum Start des Trainings, wo Sie stehen und besprechen gemeinsam, was Sie erreichen möchten und was dabei realistisch und gesund ist. Und sobald sich Ihr Fitnesslevel verändert, passen wir die Intensität an Sie an und nicht umgekehrt“, so Unterstell.

Und abschließend noch ein Tipp: Gesundheit können Sie natürlich auch verschenken – als Gutschein.

Im Bild oben das vitalityc-Team: Manfred Hohenleitner (Kooperationspartner „Die StoffwechselProfis“), Sandra Bruns, Jasmin Wenk und Inhaber Simon Unterstell

EMS-TRAINING STOFFWECHSEL RÜCKENTHERAPIE

VITALYTIC
Bahnhofplatz 1
85598 Baldham
Telefon (08106) 99 78 111
www.vitalytic.de