Fachmagazin für die Fitness- & Wellnessindustrie im deutschsprachigen Europa

Deutschland € 6.90 | Österreich € 7.50 | Schweiz CHF 10.-

FITNESS TRIBUNE

Nr. 142, März/April 2013

www.fitnesstribune.com

WIE DIE MUSKELN FUNKTIONIEREN
WERNER KIESER

BGM PROJEKTSTUDIE
SYLVIA GATTIKER

MEETING DES STANDARDS COUNCIL
PROF. DR. THOMAS RIEGER

FITNESS-INDUSTRIE IN 50 JAHREN

NEUES MAGAZIN

HEALTH TRIBUNE
www.healthtribune.eu

BABYBOOMER GESUNDHEITS-REVOLUTION

WENN SICH ZWEI FINDEN...

...FREUT SICH DER KUNDE !

AB 9.2.2013 IN DER SCHAFFHAUSERSTR. 550 - ZÜRICH

EMS - Strom des Erfolgs

Muskeln mit Hilfe von Strom zu trainieren, ist in der Fitnesswelt weiterhin auf dem Vormarsch. Mikrostudios, die ausschliesslich EMS-Training anbieten, sind eine der am stärksten wachsenden Branchen überhaupt. Auch immer mehr Personaltrainer erweitern ihr Angebot mit EMS. Physiotherapeuten und Heilpraktiker sind aufgeschlossen und immer mehr Ärzte erkennen die Möglichkeiten dieser neuen Trainingsform und schliesslich auch die Fitnessclubs selbst.

Wer heute ein wirksames und zukunftsorientiertes Training anbieten will, kommt nicht mehr daran vorbei, sich über EMS/EMA-Training zu informieren.

Doch ist das Stromtraining nur ein weiterer Hype, der die gesetzten Erwartungen nicht erfüllen kann?

„Ganz im Gegenteil. Meine Erfahrung ist, dass Erwartungen übertroffen werden“, sagt **Susanne Stolz**. Sie ist Heilpraktikerin und hat Anfang 2011 ihr Angebot um EMS-Training, bzw. AmpliTraining, erweitert.

Wie kam es dazu, dass eine Spezialistin für Rückenbeschwerden, die die Fehlstellungen des Körpers manuell korrigiert, auf Strom zurückgreift? *„Meine Patienten haben meistens eine Bürotätigkeit. Diese führt mit der Zeit zu einer falsch ausgeprägten Muskulatur, besonders in der Tiefe an der Wirbelsäule. Früher empfahl ich therapiebegleitend das Training in einem Fitness-Studio. Denn Beschwerden am Bewegungsapparat sind zu 80% auf Dysbalancen und Erschlaffung der Muskulatur zurückzuführen. Meine Patienten ins Fitnessstudio zu schicken, hat aber leider oft zu einer Verstärkung der Probleme geführt. Es wurde häufig mit viel zu schweren Gewichten trainiert, immer in die Verkrampfung hinein und das nicht selten auch noch in einer falschen Haltung. Oberflächige Muskeln wurden gestärkt, tiefliegende aussen vor gelassen“*, erklärt sie. *„Ich suchte schliesslich nach einer besseren Methode, meine Patienten langfristig zu stabilisieren und stiess auf das EMS-Training und das AmpliTrain-Gerät. Anders als vergleichbare Geräte, nutzt dieses Gerät die modulierte Mittelfrequenz, die schon lange auch erfolgreich therapeutisch eingesetzt wird. Die Möglichkeit, Muskeln auch ohne Nervenreizung zu aktivieren, ist höchst interessant und die Tiefenwirkung einmalig“*, begründet Frau Stolz ihre Wahl. *„Und hier liegt das Geheimnis einer nachhaltigen Behandlung von Rückenproblemen und anderen Gelenkbeschwerden: Die gezielte Stärkung der tiefliegenden Skelettmuskulatur, schneller als mit anderen Trainingsmöglichkeiten.“* Ein weiterer Grund für die Investition in die neue Trainingstechnologie ist für sie die Gewebeaktivierung durch den mittelfrequenten Strom. *„Das Training zeigte bei meinen Patienten schnell Wirkung und Erfolge und äusserst positive Begleiterscheinungen. Rückenpatienten wurden nicht nur ihre Rückenprobleme los, sondern verloren auch deutlich an Gewicht und bei vielen verringerte sich der Bauchumfang deutlich.“*

Christoph Ringling und Susanne Stolz

Einer, der genau diese Erfahrung gemacht hat, ist **Christoph Ringling**, 54 Jahre jung, Unternehmer. *„Ich bin leidenschaftlicher Golfer. Und als ich im April 2011 beim Spielen nach dem Ball greifen wollte, gelang es mir fast nicht, mich zu bücken. Und noch schlimmer war, ich konnte nicht wieder hoch“*, beschreibt Ringling den Moment der Wahrheit. *„Als ich mich mit Hilfe wieder aufrichten konnte, blickte ich auf den Golfball und las Infinity (Endlosigkeit)“*. Er lächelt und erzählt weiter: *„Es war ein Zeichen. Sollte es so weiter gehen? Endlos? Ich wog über 160kg und hatte einen Taillenumfang von 161cm, und das bei einer Körpergrösse von 184 cm. Kurz nach der Entscheidung abzunehmen, sah ich auch noch ein Auto, das mich interessierte. Name: Infinity“*. Was folgte, ist eine unglaubliche Erfolgsgeschichte. Durch die Kombination von psychologischer, ärztlicher und ernährungswissenschaftlicher Betreuung und das Wiederheranführen an Sport, purzelten die Pfunde. *„In den ersten drei Monaten waren es schon 30 kg. Und nach einen Jahr insgesamt über 63 kg“*, sagt er begeistert. *„Und doch bekam ich nach dem Abnehmen Probleme im Kreuz. Durch das Abnehmen haben sich nämlich teilweise auch Muskeln zurückgebildet.“* Er suchte Hilfe bei Susanne Stolz. *„Als sie mir von EMS erzählte, war ich mehr als skeptisch. Angst vor Strom habe ich keine. Aber Muskeln mit Strom trainieren? Daran glaubte ich nicht.“* Doch liess sich der Software-Entwickler zu einem Probetraining überreden. *„Wo Zweifel und Skepsis waren, sind jetzt 100% Überzeugung“*, sagt er. Die Rückenschmerzen waren nach zwei, drei Anwendungen von nur 20 Minuten Vergangenheit. Aber nicht nur das. Die durch die Diät erschlaffte Haut wurde straffer und der Bauchumfang ging um weitere 43 cm zurück. Seine Therapeutin Susanne Stolz führt diesen besonderen Effekt auf die Gewebeaktivierung des Stroms zurück, der im AmpliTrain genutzt wird (eine modulierte Mittelfrequenz). In ihrer Praxis trainiert sie auch Frauen, die kurz nach der Entbindung mit den typischen Problemen kämpfen. *„Die Schnelligkeit, mit der sich die gedehnte Haut nach der Geburt des Kindes zurückbildet und sich wieder strafft, ist erstaunlich. Die erschlaffte Bauch- und Beckenmuskulatur wird wieder gekräftigt“*, erklärt sie. *„Nicht zu vergessen ist aber auch noch eine weitere besondere Begleiterscheinung des Trainings: Die Stimmungsaufhellung. Besonders für Menschen mit Burn-Out ist es einfach eine tolle Möglichkeit, durch ein zeitsparendes Training, ihre Stimmung zu verbessern. Ich selbst trainiere nach einem anstrengenden Tag noch am späten Abend, um mich wieder entspannt und voller Energie zu fühlen“*. So hat auch Christoph Ringling wieder eine gesunde Lebensqualität erreicht und seine Fitness wieder erlangt. Angst vor dem Jo-Jo Effekt? *„Nein, denn ich habe meine Einstellung zum Essen gänzlich geändert und gelernt auf Signale meines Körpers zu hören. Ich weiss, was ich tun muss, um weiterhin fit zu bleiben“.*

Andere Fitnessziele hat da **Markus Eberl** aus München. Er ist Eishockey-Schiedsrichter in der höchsten bayrischen Liga der BEL. *„Eishockey ist eine sehr belastende Sportart. Die vielen schnellen Richtungswechsel belasten besonders die Leiste. Ein Leistenbruch führt schnell zu vier bis sechs Wochen Zwangspause. Für Profisportler ein Fluch“*, sagt Eberl. *„Ich selbst wurde schon aus diesem Grund operiert. Danach heisst es Stillstehen. Kein Training, keine Belastung.“* Der ambitionierte Sportler stiess durch einen Freund auf das EMS-Angebot des Münchener Mikrostudios Dream Body Munich. Skepsis? Keine! Ausprobieren und sich dann eine Meinung bilden, war seine Devise. *„Das EMS-Training hat für mich einen extremen Vorteil: Neben der Zeitersparnis, kann ich gelenkschonend trainieren, ohne die Problemzone Leiste zu überlasten, auch während der Heilungszeit.“* Er hat sein Training neu gestaltet. Teilweise die Zeit

Markus Eberl

auf dem Eis gegen das EMS-Training getauscht und setzt dabei auch auf die modulierte Mittelfrequenz als Trainingsstrom. *„Als wir uns entschlossen haben, ein EMS Studio zu eröffnen, haben wir viel recherchiert und stellten fest, dass Strom nicht gleich Strom ist, obwohl fast immer nur von EMS gesprochen wird“*, erzählt Valentino Kapp, der Leiter des Mikrostudios seine Erfolgsgeschichte. *„Wir haben alles ausprobiert. Überzeugt hat uns die Qualität der Mittelfrequenz des AmpliTrain-Gerätes. Besonders die medizinische Zulassung aber auch die Vielfältigkeit der Trainingsgestaltung war ein weiterer Faktor“*, sagt er. *„Der Erfolg und die Zufriedenheit unserer Kunden bestätigt unsere Entscheidung stetig aufs Neue“*, fügt der Studioleiter hinzu.
Sei es also in der Therapie, Fitnesstraining oder Profisport - die Erfolge des EMS-Trainings wurden durch die modulierte Mittelfrequenz auf ein neues Level gehoben.
Info: www.aplitrain.de