

# BODYMEDIA®

Fachmagazin für Fitness und Wellness

## Licht- und Tonkonzepte für Fitnessclubs

ab Seite 102

## Das Wellness-Resort Mark Brandenburg

ab Seite 6

## Innovative Abnehm- und Rückenkonzepte

ab Seite 16

## Vertrieb & Verkauf: messen, steuern, optimieren

ab Seite 94



# Eine elektrisierende Zukunft



Das AmpliTrain verkörpert modernste Technologie und den aktuellen Stand der Wissenschaft

## AmpliTrain jetzt mit neuer Freiheit – auch in der Gruppe

AmpliTrain hat nicht nur den Fortschritt vom EMS- zum tiefenwirksameren EMA-Training gebracht. Zur FIBO 2013 präsentierte der Mannheimer Trendsetter mit seinem hochflexiblen INTEGRA-Anzug und dem AmpliCircle Kleingruppen-Konzept zwei Innovationen, die das EMA-AmpliTraining für Trainierende und Fitness-Studios auf eine neue Leistungsebene heben.

## Das EMS Training 3.0 von AmpliTrain wird zum neuen Standard

Bodymedia brachte schon in ihrer Ausgabe 2/2012 einen ausführlichen Bericht über die von AmpliTrain weiter fortentwickelte Elektrische Muskel-Stimulation EMS, deren neue auf physiologisch wesentlich tiefer wirkendem Mittelfrequenzstrom basierende EMA-Technologie einen noch schnelleren und ganzheitlicheren Muskeltrainingseffekt bewirkt. Diese Mittelfrequenzstrom-Technologie ergab mit ihrem gegenüber dem bisherigen niederfrequenten (NF) EMS-Reizstrom 4-mal höheren Wirkungsgrad einen neuen Entwicklungs- und Ergebnisfortschritt. Dieser hat dazu beigetragen, dass die Elektrische Muskel-Stimulation sich bis dato noch stärker bei Fitnessclubs und Personal Trainern durchsetzen konnte.

Inzwischen charakterisiert AmpliTrain ihre optimierte Technologie mit der Bezeichnung EMS Training 3.0, quasi als die dritte Generation des modernen EMS-Trainings. Dieses erreicht durch den modulierten Mittelfrequenz-Strom auch die tiefen Muskelschichten einschließlich Fett- und Bindegewebe, die besonders für die Stabilität des Körpers sorgen. Das Training kann auch individueller an unterschiedliche Trainingsziele angepasst werden. So kann man über das bisherige (EMS) Kraffausdauertraining hinaus erstmals ganz gezielt auch Muskelaufbau, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel oder Lymphfluss trainieren. Frauen bringt diese MF-basierte Trainingsform vor allem durch den straffenden Effekt und Männern durch

den Muskelaufbau über die direkte Wirkung auf die Muskelzellen schneller sichtbare Wirkungen.

## **INTEGRA – die neue EMS-Trainingsfreiheit**

Auf der FIBO 2013 stellte AmpliTrain nun eine vielbeachtete weitere Innovation vor, die das EMS-Training 3.0 für den Trainierenden zusätzlich verbessert: den INTEGRA-Anzug mit optimierten Elektroden-Materialien. „Dies ist der erste Elektroden-Anzug, der nur noch über ein einziges Kabel mit dem EMS-Gerät verbunden werden muss und dennoch komplett stretchbar ist, in der Maschine gewaschen werden kann und frei von Metallen ist“, erklärt die fachliche Geschäftsführerin Beate Rösch. „Er ist auch ganz leicht am Körper tragbar, hochflexibel und schenkt dem Trainierenden somit eine neue Freiheit. Im Grunde ein markanter Fortschritt an Trainingskomfort und – durch die Waschbarkeit in der Maschine – in puncto Hygiene“.

## **AmpliCircle: Hocheffektives Ampli-Training auch mit Gruppendynamik**

Neu auf der FIBO hat AmpliTrain auch ihr Kleingruppen-Konzept AmpliCircle vorgestellt. „Dabei handelt es sich um ein Trainingskonzept, bei dem mehrere Personen im Zirkel zeitgleich trainieren und über einen virtuellen Trainer angeleitet werden“, berichtet Beate Rösch. „AmpliCircle ist daher vor allem für Fitnessanlagen gedacht, die AmpliTrain / EMS-Training auf ihrer Trainingsfläche anbieten und ihren Mitgliedern somit die Möglichkeit bieten wollen, das hocheffektive AmpliTraining mit Gruppendynamik zu verbinden.“

## **AmpliTrain ist seit jeher der EMS-Pacemaker**

Die AmpliTrain GmbH in Mannheim wurde im April 2010 von der routinieren Kauffrau Sabine Kleber und der EMS-erfahrenen Sportphysiotherapeutin Beate Rösch bereits mit dem Ziel gegründet, das erste EMS-Trainingsgerät zu entwickeln, das auf der Basis modulierter Mittelfrequenz (MMF) arbeitet. Beate Rösch ist schon seit 25 Jahren mit EMS und seit gut 10 Jahren mit EMS-Training befasst. Sie war es auch, die das erste EMS-Studio in Deutschland gründete – und sie war es dann ebenfalls, der die engen Grenzen des EMS-Trainings mit nieder-



frequentem Reizstrom auffielen und die durch ihre Sportphysiotherapie-Tätigkeit die MMF bereits von der Muskeltherapie kannte. Sie war deshalb überzeugt davon, dass diese Stromform unbedingt auch für das EMS-Training eingeführt werden müsste. Das bereits vorher bestehende Ingenieurdienstleistungs-Unternehmen von Sabine Kleber (heute geschäftsführende Gesellschafterin der AmpliTrain GmbH) machte dann die Umsetzung möglich und so entstand das Gerät AmpliTrain, das schließlich von der gleichnamigen GmbH 2011 erfolgreich auf den Markt gebracht wurde. Das innovative Unternehmen hat sich zum generellen Ziel gesetzt, den Markt für EMS-Training zu gestalten, der in Deutschland entstand.

## **Immer mehr Franchise-Konzepte mit EMS**

Anfangs nach 2003 blieb es dennoch eine Weile still um diese hocheffektive und zeitsparende Trainingsform (20 Minuten reichen meist), aber inzwischen gibt es nicht nur diverse Firmen, die EMS-Systeme anbieten, sondern auch sehr viele Studios, die EMS-Training offerieren. Auch die Bekanntheit dieser Trainingsoption in der Bevölkerung steigt zusehends – nicht zuletzt durch mehrere werbeintensive Franchise-Ketten von Kleinstudios, die mit EMS-Training bzw. Vibrationstraining plus EMS-Training als Geschäftsbasis wirtschaftlich nicht schlecht arbeiten. Doch erst die AmpliTrain GmbH hat die hochwertige Stromtechnologie EMA in diesem Markt eingeführt. Dadurch steigt aktuell sogar das Interesse professioneller Sportanbieter, der Sportmedizin und auch im Leistungssport am EMS-Training mit der optimierten AmpliTrain Stromtechnologie. „Bayer Leverkusen hat z.B. in der Reha-Abteilung ein solches Gerät im Testlauf, das Uniklinikum Hamburg-Eppendorf arbeitet mit großem Engagement

mit dem AmpliTrain und nach und nach findet der AmpliTrain auch immer mehr begeisterte Anhänger im Profisport und in der Sportmedizin“, berichtet Beate Rösch.

## **Große Vorteile für Fitnessclubs**

Aber die großen Effektivitätsvorteile des AmpliTrainings finden ihre breiteste Erfolgsbasis natürlich in der Fitnessbranche – sowohl bei den Fitnessclubs als auch bei deren Mitgliedern. Mit der Tiefenwirkung, Volumenwirkung und Zellaktivierung schafft man eine Neudefinition des Ganzkörper-EMS-Trainings. Alle wichtigen Trainingsziele können hiermit in kürzester Zeit erreicht werden – gerade von Clubmitgliedern, denen es auch auf Zeiterparnis beim Training ankommt:

- Gezielter Aufbau und Erhalt von Muskulatur
- Stabilisierung des gesamten Muskelkorsetts, Figurstraffung
- Aufbau der tiefen Muskelschichten, die vor allem bei Rücken- und Gelenkproblemen wichtig sind
- Trainieren von Ausdauer und Herz-Kreislauf-System
- Effektives Stoffwechsel-Training, Anregung der Fettverbrennung und Gewichtsreduktion

Für die Studios selbst ist vor allem die hohe Wirtschaftlichkeit durch das sehr zeitsparende Training auf kleiner Studiofläche ein Hauptvorteil, womit eine hohe Flächen- und Kundenfrequenz pro Studio-Tag erzielt wird. Dazu kommt die hohe Kundenzufriedenheit durch die überlegene Trainingseffektivität und das schnell spürbare Erreichen der Trainingsziele – diese erhöhen und stabilisieren zusätzlich die Wirtschaftlichkeit des Studios und tragen entscheidend zu einer guten Weiterempfehlungs-Quote bei.

Heinz Berthold