

# Trainieren unter Strom

EMS steht für Elektromuskelstimulation, das Körpertraining mit Hilfe von niederfrequenten, angenehm stimulierenden Stromimpulsen. Moderne EMS-Trainingsgeräte wie miha bodytec haben mittlerweile Einzug in den Trainingsalltag von Freizeit- und Hochleistungssportlern gehalten.

**D**r. Heinz Kleinöder, Leiter der Abteilung Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln, hat das EMS-Trainingsgerät **miha bodytec** untersucht: „Das EMS-Gerät trainiert und stärkt simultan die Rücken- und Bauchmuskulatur. Selbst tiefer liegende Stabilisationsmuskeln, die beim herkömmlichen Krafttraining nur schwer zu erreichen sind, werden schonend aber effektiv trainiert. Gleiches gilt für die Beinmuskulatur.“ Gerade für den Reitsport sind dies entscheidende Erfolgsfaktoren.

Der schwedische Dressurreiter **Patrick Kittel**, Mitglied im Nationalkader, trainiert seit sechs Monaten mit miha bodytec. „Ich trainiere zwei Mal wöchentlich für zwanzig Minuten und nutze das Gerät als ergänzendes Training neben dem Reitsport. Nach sechs Monaten ist nicht nur meine Haltung auf dem Pferd besser geworden, auch meine Muskula-

tur im Rumpfbereich und in den Beinen ist deutlich kräftiger geworden“, so Kittel, der sich im vergangenen Jahr in der Rangliste der Dressurreiter auf Platz vier geritten hat – direkt hinter **Isabell Werth**, **Ellen Schulten-Baumer** und **Hubertus Schmidt**. „miha bodytec ist die ideale Alternative zum zeitintensiven Fitnessstudiosbesuch. Mein Arbeitsalltag mit den Pferden beginnt um sieben Uhr morgens und endet häufig erst spät am Abend. Jetzt kann ich Zuhause oder auf Turnieren trainieren, wann immer es gerade passt“, so der 32-Jährige. Und EMS kann noch mehr: „Neben dem Aufbau und der Stärkung der Muskulatur kann durch entsprechende Trainingsreize auch die Geschwindigkeit von Bewegungen (Bewegungsschnelligkeit) messbar verbessert werden“, sagt Dr. Heinz Kleinöder.

Das EMS-Trainingsgerät miha bodytec arbeitet mit niederfrequentem Reizstrom – der Stromimpuls führt dazu, dass die Muskeln kontrahieren und ein



miha bodytec – zeitsparend und dennoch effizient trainieren.

Trainingseffekt einsetzt. Entscheidend ist, dass einzelne Muskelgruppen dabei gezielt und mit individuell einstellbarer Stromstärke trainiert werden können



Der schwedische Dressurreiter **Patrick Kittel** trainiert seit sechs Monaten erfolgreich mit miha bodytec.



Der EMS-Trainer von miha bodytec lässt sich platzsparend in Laptopgröße transportieren und mobil einsetzen.

Bereits zwanzig Minuten Training, zwei Mal wöchentlich kräftigen und stabilisieren die entscheidenden Muskelgruppen.



Elektroden an der Weste sowie an den Arm- und Beinpads leiten die Stromimpulse gezielt in die Muskulatur.



**Patrick Kittel** ritt in diesem Jahr im schwedischen Olympiateam. In Peking mit dabei: sein miha bodytec Trainingsgerät.

und die natürliche Kontraktion des Trainierenden unterstützt wird. Die Elektroden, die den Stromimpuls an den Körper geben, sind an einer Trainingsweste sowie an Arm- und Beinpads angebracht und können unabhängig voneinander angesteuert werden. Im Vergleich zu anderen EMS-Systemen liegen die Plus- und Minuselektroden dabei nicht auf dem gleichen Muskel: unterschiedlich positioniert, können auf diese Weise gan-

ze Muskelgruppen und nicht nur einzelne Muskeln angesprochen werden. Wie bei allen Trainingsformen kann EMS nur wertvolle und messbare Effekte zeigen, wenn es regelmäßig und vor allem richtig eingesetzt wird.

Im „Rundum-sorglos-Paket“ von miha bodytec, inklusive Gerät, Weste und Pads für ca. 11.000 Euro ist daher die Einführung durch einen Personal Trainer inbegriffen. ..

Mehr Informationen zu **miha bodytec** finden Sie im Internet unter [www.miha-bodytec.de](http://www.miha-bodytec.de).