

Fit, vital und attraktiv mit EMS-Training

EMS ist ein hoch innovatives Trainingskonzept, das sich in der Sport- und Gesundheitsmedizin nachweislich durchgesetzt hat.

Investieren Sie nur 20 Minuten in EMS-Training pro Woche und Sie können damit soviel erreichen wie mit 4-6 x 60 Minuten normalem Fitness- oder Krafttraining.

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN.“

Johann Wolfgang von Goethe

- Schaffen Sie sich eine stabile Muskulatur
- Formen Sie Ihren Körper
- Straffen Sie Ihre Haut
- Stärken Sie Ihren Rücken

... und das bereits ab einer Trainingseinheit pro Woche.



EMS-Aktiv
Schildhornstraße 95
12163 Berlin-Steglitz

Telefon: 030 - 797 43 872
Email: info@ems-aktiv.de
www.ems-aktiv.de



Mit freundlicher Unterstützung durch



Fit Vital Attraktiv

**Mit 20 Minuten
Training pro Woche**

- Kraft und Ausdauer
- Stabile Muskulatur
- Geformter Körper und straffe Haut



EMS-Training

Elektrische Muskelstimulation (EMS) ist ein innovatives Trainingskonzept, das bereits von führenden Leistungssportlern, Physiotherapeuten und Personaltrainern angewendet wird.

Das EMS-Trainingsgerät stimuliert über Elektroden mit niedrig frequentiertem Reizstrom auch die tief liegenden Muskelpartien, die mit herkömmlichem Training nur schwer oder gar nicht erreicht werden können – und das völlig gelenkschonend.

Werden Sie zum Actionheld:

Funktionswäsche, eine Weste mit Rücken-, Brust- u. Bauchelektroden, dazu Bein-, Arm- und Gesäßgurt, verbunden mit der Basisstation: Trainieren Sie mit Personal-Trainer nach Ihren individuellen Bedürfnissen.



Rücken & Gesundheit

Nur eine starke Muskulatur hält den Rücken gesund und stabilisiert das Skelett. Durch das Training tief sitzender Muskelgruppen ist das EMS-Training eine effektive Methode, um mit geringem Aufwand seinen Körper fit zu halten.

- **Stärkung der Rückenmuskulatur**
- **Beckenbodenstärkung**
- **Steigerung der Beweglichkeit**
- **Ausgleich muskulärer Disbalancen**
- **Osteoporose- Prophylaxe**
- **Postoperativer Muskelaufbau**

Sport & Fitness

Mit EMS-Training erreicht jeder Muskelpartien, die sonst nicht oder nur schwer erreicht werden können. Schnell und effizient kommt es zu Fortschritten bei Kraft und Ausdauer.

- **Muskelaufbau**
- **Schnellkraftsteigerung**
- **Sportartspezifisches Training**
- **Kraft- und Ausdauerverbesserung**
- **Erhöhte Bewegungsgeschwindigkeit**
- **Training der Atemhilfsmuskulatur**
- **Steigerung der Maximalkraft**
- **Verletzungsvorbeugung**



Formen & Straffen

Durch das Training werden durch die erhöhte Stoffwechsellätigkeit sowohl Fettpolster abgebaut als auch Muskeln aufgebaut. Der Körper wird geformt und die Haut gestrafft.

Mit 20 Minuten Training pro Woche lässt sich bereits eine positive Entwicklung bei Körperformung und Hautstraffung erreichen.

- **Gewichts- und Fettreduktion**
- **Schwangerschaftsrückbildung**
- **Rückbildung Reiterhosen**
- **Verbesserung des Hautbildes**
- **Stoffwechselaktivierung**
- **Cellulite-Reduktion**

