

powered by  BODY

Fit mit nur

20 MINUTEN TRAINING

pro Woche



Perfect



PRÄVENTIV

WIE FUNKTIONIERT EMS-TRAINING?

Beim EMS-Training macht man verschiedene statische oder dynamische Übungen. Dabei trägt man eine Funktionsweste mit Elektroden. Durch diese Elektroden fließen elektrische Impulse, die erstens alle Muskelgruppen im Körper gleichzeitig fordern und zweitens die Übungen sehr, sehr viel intensiver als bei normalem Training machen.

Bei jeder Bewegung, die man im normalen Leben macht, wird ein motorischer Nerv mittels elektrischen Impulsen vom Gehirn gereizt, dadurch wird den Muskeln der „Befehl“ zur Anspannung gegeben (Muskelkontraktion).

Beim 20-minütigen EMS-Ganzkörpertraining löst nicht das Gehirn, sondern unser XBody EMS Gerät diesen elektrischen Impuls aus. Der Muskel selbst kann dabei gar nicht unterscheiden ob dieser Kontraktionsbefehl vom Gehirn oder von außen kommt. Somit ist EMS im Grunde ein extern wirkender Turbo des körpereigenen Prinzips!



VORTEILE DES EMS-TRAINING GEGENÜBER HERKÖMMLICHEM FITNESSTRAINING?

Anstatt jeden Muskel einzeln zu trainieren, werden beim 20-minütigen EMS-Training immer alle Muskelgruppen – **circa 90% des gesamten Muskelapparats – gleichzeitig trainiert.**



WELCHE ZIELE KANN MAN ERREICHEN?

Man kann Körperfett reduzieren, die Muskulatur aufbauen oder das Bindegewebe straffen. Dazu kann man Muskeln aktivieren, die durch kein anderes Training erreicht werden können, den Stoffwechsel aktivieren, die generelle Leistungsfähigkeit steigern, muskuläre Dysbalancen ausgleichen und Rücken- und andere Schmerzen lindern.

Beim XBody-EMS-Training kann man sich auspowern, Spaß haben und den Körper spüren. Und am Ende fühlt man sich einfach nur wohl in seiner Haut.

WAS KANN REGELMÄSSIGES EMS TRAINING BEWIRKEN?

- Schneller Aufbau der Muskulatur durch ein Ganzkörpertraining mit geringem Zeitaufwand
- Reduktion von Gewicht und Körperfett zudem positive Beeinflussung des Stoffwechsel
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur und Linderung von Rückenschmerzen
- Verbesserung der Körperhaltung und des allgemeinen Wohlbefinden
- Beckenbodentraining bei Blasenschwäche oder zur Schwangerschaftsrückbildung
- Steigerung der Kraftausdauer und dadurch mehr Energie



Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin zum Probetraining!

Perfect
PRÄVENTIV

Perfect Präventiv | Borkstraße 18 | 48163 Münster
Tel.: 0251 3945267 | www.perfect-fitness.de