

A man with a white beard and hair is wearing a black EMS (Electrical Muscle Stimulation) vest. He is standing in a gym or fitness studio, with his arms extended horizontally to the sides. In the background, another person is visible, also wearing an EMS vest, and there are blue exercise balls and white equipment. The setting is bright and clean.

*be fit...*

*by Aziz*

EMS-Training

Ein starker und  
gesunder Rücken mit **EMS.**

## Was ist EMS?

EMS steht für Elektro-Muskuläre-Stimulation. Das bedeutet, dass die Muskeln mithilfe eines Reizstromes trainiert werden. Dadurch erreichen wir während des Trainings über 90 % der Muskelfasern gleichzeitig und trainieren so auch die tief liegenden Muskeln effektiv.

## Für wen ist EMS-Training geeignet?

Grundsätzlich kann jeder mit EMS trainieren. Alter und körperliche Fitness sind dabei von keiner Bedeutung. Besonders eignet sich dieses Training für:

- Berufstätige mit wenig Zeit
- Sportanfänger mit geringer Motivation für Sport
- Personen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden
- Übergewichtige, die ihr Körperfett reduzieren möchten
- Sportler, die ihre sportliche Leistung verbessern wollen
- Personen mit Bindegewebsschwäche, die ihre Haut festigen und straffen möchten

## Mit welchen Trainingsergebnissen ist zu rechnen?

- Muskelaufbau im ganzen Körper
- Strafferes Bindegewebe
- Stärkerer Rücken
- Stabilisation der Gelenke und der Wirbelsäule
- Verbesserung des Herz-Kreislauf- Systems und der Durchblutung
- Stärkere Beckenbodenmuskulatur

