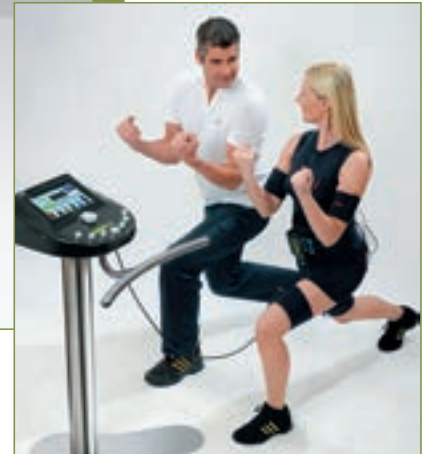




**JETZT:**  
mit Medizin-  
zulassung



# EMA: Muskeltraining der Gegenwart

Mehr und mehr setzen Fitness- und Trainingseinrichtungen sowie Personaltrainer auf elektrische Impulse (EMS), um Muskeln zu trainieren. Und das ist kaum verwunderlich. Schließlich ist es erwiesen, dass unsere Muskelkraft in direktem Zusammenhang mit unserer Lebenserwartung steht. Doch kann uns EMS wirklich gesund halten?

**E**s sind unsere Muskeln, die uns Menschen aufrichten und bewegen, unsere Gelenke stützen und entlasten sowie Knie-, Rücken- oder Hüftschmerzen verhindern. Ebenso ist es deren Energiebedarf, der die Herzfähigkeit reguliert sowie Durchblutung, Darmtätigkeit, Kontinenz, Sauerstoffversorgung und vieles mehr steuert. Eine Untersuchung über einen Zeitraum von fast 20 Jahren mit rund 9.000 Personen zeigt: Unsere Muskelkraft bedingt nicht nur unsere Lebenserwartung, sondern auch das Risiko, an Krebs zu erkranken (BMJ, 2008). Und zwar in jedem Alter.

## EMA statt EMS

Wir wissen: Muskelkraft ist lebenswichtig. Und bei der Muskelstärkung kann das Training mit elektrischen Impulsen große Unterstützung leisten. Die Wirksamkeit des Trainings obliegt hierbei allerdings zwei Komponenten: der Übertragung und dem Impuls selbst. Allerdings werden gerade bei herkömmlichem EMS-Training in der Regel niederfrequente Reizströme verwendet, welche für ein zielorientiertes

Training kaum effektiv genug sind. Der modulierte Mittelfrequenzstrom MET kann hingegen über in Anzüge eingnä-

**ampli!train**  
Folge deinen Impulsen

te, großflächige Textilelektroden für eine Aktivierung mehrerer Gewebearten an verschiedensten Körperpartien sorgen – und somit für einen spürbaren Trainingseffekt. Kurz gesagt: Elektrische Muskelaktivierung statt elektrische Muskelstimulation. Und das Training wird somit um ein Vielfaches effektiver.

## AmpliTraining: EMA für alle

Die EMA-Technologie wird zurzeit ausschließlich innerhalb des Trainingskonzepts AmpliTraining angeboten. Vorteilhaft an AmpliTraining ist, dass es sich für ältere beziehungsweise gesundheitlich eingeschränkte Personen ebenso eignet

wie für den Einsatz im Fitnessbereich. Das Training kann auf Knopfdruck individuell angepasst werden, ist gelenkschonend, kompakt und sogar mobil durchführbar. Bereits einmal 20 Minuten wöchentlich reichen übrigens aus, um die Muskelkraft zu erhöhen. Ihnen als Anbieter ermöglicht AmpliTraining zudem, mit minimalem Aufwand hocheffektives Muskeltraining physiologisch wertvoll, gesund und zeitsparend sowie auf kleiner Fläche anzubieten.

**Folgen Sie Ihren Impulsen und lernen Sie AmpliTraining heute noch kennen!**

## Infos

**AmpliTrain GmbH**  
Technologiezentrum  
Donnersbergweg 1  
67059 Ludwigshafen  
Tel.: +49(0)621/55000-422  
Fax.: +49(0)621/55000-414  
mail@amplitrain.de