

# Wann hast Du durch EMS-TRAINING

erste Veränderungen an deinem Körper festgestellt?\*

\*Über 40-Jährige, 582 Befragte,  
EMS Studie 2017 durch EMS-TRAINING.de

gar nicht	4,9%
>12 Monate	0,0%
6-12 Monate	2,5%
3-6 Monate	14,5%
<b>1-3 Monate</b>	<b>48,9%</b>
1 Monat	29,2%

## Vitalformen Niefern

Hauptstraße 10  
75223 Niefern-Öschelbronn



07233 687 03 80

0170 498 30 96

niefern@vitalformen.de

Vitalformen Niefern  
 vitalformen\_niefern

## Vitalformen Bretten

Marktplatz 15  
75015 Bretten



07252 561 85 69

0172 90 83 881

bretten@vitalformen.de

Vitalformen Bretten  
 vitalformen\_bretten

**VITAL FORMEN®**

Unser umfassendes Angebot für Fitness & Gesundheit:



Persönliche  
Beratung



Fit in  
20 Min.



Ganzheitliche  
Erfolge



Rücken-  
training



EMS  
Ernährung



EMS  
Ausdauer



EMS  
Kraft



Betreutes  
Abnehmen

Jetzt informieren: [www.vitalformen.de](http://www.vitalformen.de)

# FITNESS & GESUNDHEIT

Fit in 20 Minuten pro Woche



Sichern Sie sich jetzt Ihr  
Premium-Beratungsgespräch!

**VITAL FORMEN®**  
EMS & Gesundheitsstudio

# EMS-TRAINING

mit medizinischer Trainings-Beratung (MTB)



## Was ist EMS-Training ?

EMS bedeutet ElektroMuskelStimulation und ist ein Ganzkörpertraining unter Reizstrom. Bioelektrische Impulse sind unserem Körper bereits bekannt, denn diese werden bei jeder Bewegung, die wir machen, vom Gehirn ausgelöst.

Dieser Vorteil wird vom EMS-Training genutzt. Durch die Zuführung der elektrischen Impulse wird der Muskel aktiviert und kontrahiert, welches zu einer Stärkung der Muskulatur führt. Diese Tatsache nutzen Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten schon seit vielen Jahren zum Kraftaufbau, zur Leistungssteigerung und Regeneration.

Das EMS-Training unterscheidet sich vom herkömmliche Training auch dadurch, dass die tiefer liegende Muskeln erreicht werden. Das EMS-Training ist zeitsparend, effektiv und wird bei **Vitalformen** nur mit einem Personaltrainer durchgeführt.

## Was ist MTB?

Es bestehen noch Unsicherheiten, ob das EMS-Ganzkörpertraining auch wirklich das Richtige für Sie ist?

Unsere medizinischen Beratung unterstützt Sie individuell, professionell und fachlich. Abgestimmt auf Ihren Gesundheitszustand erhalten Sie eine Empfehlung zur Trainingsgestaltung und -intensität.

Ihre Gesundheit steht bei uns im Mittelpunkt, mit der medizinischen Beratung können Sie sich bei **Vitalformen** sicher fühlen und das EMS-Personaltraining ohne Bedenken durchführen.

Fachliche Meinung zu Krankheitsbildern und Trainingsablauf, Sicherheit bei jedem Training, 100% kostenlose medizinische Beratung für Sie als Kunde.

# DIE 3 GESUNDHEITSSÄULEN des EMS-Trainings

## EMS Ernährung

- ✓ Fettabbau und kein Muskelabbau
- ✓ Wunschgewicht erreichen ohne zu hungern
- ✓ Wohlfühlgewicht langfristig halten
- ✓ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ✓ Körperanalyse: Ermittlung Stoffwechselltyp
- ✓ Entsäuerung, Entgiftung des Körpers, Zellregeneration durch Vitalstoffe
- ✓ Kein Jo-Jo-Effekt
- ✓ Kräftigung des Immunsystems
- ✓ Individuelle Lebensmittelliste
- ✓ Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

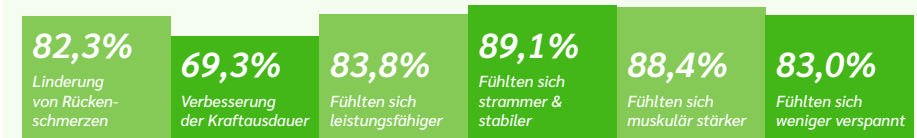
## EMS Ausdauertraining

- ✓ Allgemeines Wohlbefinden wird gefördert
- ✓ Mehr Energie im Alltag, in Freizeit und Beruf
- ✓ Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Anregung des Fettstoffwechsels
- ✓ Blutdrucksenkung
- ✓ Erhöhung der Fettverbrennung
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Kräftigung der Muskulatur

## EMS Kraft

- ✓ Beschleunigung der Rehabilitation
- ✓ Straffung des Bindegewebes
- ✓ Gelenkschonendes Rückentraining
- ✓ Stabilisation von Wirbelsäule und Knochen
- ✓ Unterstützung der Körperfettreduktion
- ✓ Vorbeugung von Osteoporose
- ✓ Kompensation von Überlastungs- und Abnutzungsschäden (z.B. Arthrose)
- ✓ Schneller Muskelaufbau bis in die tief liegenden Stabilisationsmuskeln
- ✓ Gestärktes Selbstbewusstsein
- ✓ Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ✓ Lösen von Verspannungen
- ✓ Verbesserung der Körperhaltung

## Allgemeine Effekte des EMS-Trainings\*



VATTER, J., Universität Bayreuth, 2003; Veröffentlichung AVM-Verlag München 2010, 134 freiwillige Probanden, 12 Trainingseinheiten, 2x pro Woche je 15-20 min