

Punktgenau und effektiver trainieren

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.

- 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.



Rehasport
Verein
Nahetal e.V.



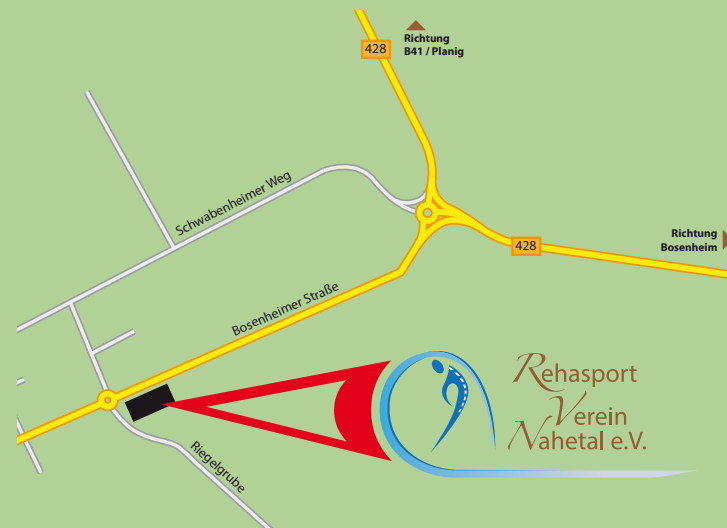
Rehasport
Verein
Nahetal e.V.

Rehasport Verein Nahetal e.V.
Bosenheimer Str. 226
55543 Bad Kreuznach

Telefon: 06701-4131091
E-Mail: info@rehasport-verein-nahetal.de
www.rehasport-verein-nahetal.de

Werden Sie
wieder fit und
fühlen sich wohl
dank **EMS**

**in nur
20 Minuten
pro Woche**



EMS

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 frequenzierterem Reizstrom auch die tief liegenden Muskelpartien, die mit herkömmlichem Training nur schwer oder gar nicht erreicht werden können – und das völlig gelenkschonend.

Was tun für Rücken & Gesundheit!

Durch das Training tief sitzender Muskelgruppen ist das EMS-Training eine effektive Methode, um mit geringem Aufwand seinen Körper fit zu halten.

- Stärkung der **Rücken**muskulatur
- **Beckenboden**stärkung
- Steigerung der **Beweglichkeit**
- Ausgleich muskulärer Disbalancen
- Osteoporose- Prophylaxe
- Postoperativer Muskelaufbau

Im Bereich 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 Ausdauer**verbesserung
- Erhöhte Bewegungsgeschwindigkeit
- Training der Atemhilfsmuskulatur
- **Steigerung der Maximalkraft**
- Verletzungsvorbeugung

Unseren Körper Formen & Straffen!

Durch das Training werden durch die erhöhte Stoffwechseltätigkeit 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 Körper formung und Hautstraffung erreichen.

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

