

Mit EMS-Training die Performance anderer Sportarten verbessern

Joey Kelly steigert seine Effizienz mit EMS-Training bei „Körperformen“

Egal ob Fußball, Volleyball, Laufen oder Bergsteigen – jede Sportart hat verschiedene Anforderungen an den Sportler. Doch jeder Athlet profitiert – ganz unabhängig von der Art seines Sports – von einem hohen Level an Grundfitness. So auch Joey Kelly, der diese in nur 20 Minuten pro Woche mit dem EMS-Training bei „Körperformen“ präzise steigert. Vorhandene Muskeldysbalancen und -defizite können zusätzlich kurzfristig gelindert sowie langfristig ausgeglichen werden.

Bonn, 27. Juni 2019 | Bereits seit vielen Jahren wird die Elektro-Myo-Stimulation (EMS) im Leistungssport zur effektiven Steigerung der Performance eingesetzt. So zählen zu der EMS-Zielgruppe von „Körperformen“ unter anderem zahlreiche Sportler wie Extremsportler Joey Kelly. „In nur 20 Minuten pro Woche können Sportler ihre Muskelkraft und Gesamtfitness wirkungsvoll steigern und somit ihre sportliche Leistung zusätzlich verbessern. Denn durch die intervallartige Belastung und zeitgleiche Aktivierung der kompletten Muskulatur können Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer schneller und intensiver ausgebildet werden“, so Sammy Pesenti, Geschäftsführer des Bonner EMS-Anbieters „Körperformen“. Vermieden werden dabei einseitige Belastungen. Zudem kann ein eventuell bestehendes muskuläres Ungleichgewicht abgebaut werden.

Erhöhte Kraft und Ausdauer dank EMS-Training

Die Muskelkraft stellt die Basis für die individuelle Leistungsfähigkeit dar. Denn nur dank einer ausreichend hohen muskulären Stabilität sind Hochleistungen überhaupt erst möglich. „Durch eine mögliche verbesserte Synchronisierung und Rekrutierung der motorischen Einheiten wird in den „Körperformen“-Studios durch das EMS-Training die Muskulatur bis in die Tiefe angeregt und aufgebaut. Auch wird die Durchblutung und damit der Stoffwechsel aktiviert und die Körperzellen werden mit

PRESSEINFORMATION

Mit EMS-Training die Performance anderer Sportarten verbessern
Stand: 27. Juni 2019



Nährstoffen versorgt“, erklärt Marcel Kentenich, Mitinhaber des Bonner Unternehmens. Das Ergebnis: ein höheres Kraftpotenzial, da ein größerer Anteil an Muskelfasern zur Verfügung steht. Ein Grund, warum auch Extremsportler Joey Kelly auf das EMS-Training bei „Körperformen“ setzt und uns als Markenbotschafter unterstützt: „Das unter fachlicher Anleitung stattfindende und individuelle EMS-Training bei `Körperformen` ist ein wichtiger Baustein meines Trainingsplans und sorgt für eine Verbesserung meiner Ausdauerfähigkeit.“

Sportler nutzen EMS-Training um muskuläre Dysbalancen auszugleichen

Mit dem EMS-Workout können – neben der Leistungssteigerung – körperliche Belastungen sowie Dysbalancen ausgeglichen werden. „Meine Belastungsschmerzen, die ich gerade nach anspruchsvollen Extremsportevents spüre, haben seit meinem EMS-Training deutlich nachgelassen“, berichtet Joey Kelly. Denn dank des Trainings ohne Zusatzgewichte kann die Muskulatur innerhalb kurzer Zeit gelenkschonend gestärkt werden. Das reduziert Belastungsbeschwerden spürbar und beugt letztlich auch möglichen Verletzungen vor. Zudem achten die gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainer während des gesamten Workouts stets individuell auf die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen.

Über „Körperformen“

Seit 2011 steht der EMS-Anbieter „Körperformen“ mit Sitz in Bonn seinen Kunden und Lizenznehmern mit hohem Qualitätsanspruch als verlässlicher und Erfolg versprechender Partner zur Seite. Mit aktuell über 180 Standorten ist Deutschlands zweitgrößte EMS-Kette im gesamten Bundesgebiet vertreten. Weitere „Körperformen“-Studios außerhalb Deutschlands befinden sich in Österreich – hier vor allem in Großstädten wie Wien oder Innsbruck – sowie in der Schweiz und in Italien.

Weitere Informationen über „Körperformen“: www.körperformen.com

PRESSEINFORMATION

Mit EMS-Training die Performance anderer Sportarten verbessern
Stand: 27. Juni 2019



Unternehmenskontakt:

Körperformen

Carola Brauckmann (Presse)

Obere Wilhelmstraße 2

53225 Bonn

Tel.: 0228 / 981 461 39

E-Mail: info@kenti.de

Pressekontakt:

rheinland relations GmbH

Antoinette di Donato

Gottfried-Claren-Straße 5

53225 Bonn

Tel.: 0228 / 299 753 12

E-Mail: didonato@rr-pr.com