

## **PRESSEINFORMATION**

Für einen gesunden Rücken: Fehlhaltungen vorbeugen mit EMS Training  
Stand: 30. Oktober 2019



**Haltung bewahren und Schmerzen lindern**

### **Für einen gesunden Rücken: Mit EMS Training Fehlhaltungen vorbeugen und beheben**

**Langes Sitzen am Schreibtisch, zu viel Zeit am Smartphone, wenig Bewegung – die Ursachen für Fehlhaltungen des Rückens sind vielfältig. Rund 75 Prozent aller Berufstätigen in Deutschland leiden regelmäßig unter Rückenschmerzen. Wer nichts dagegen unternimmt, riskiert Schmerzen, Verspannungen und im schlimmsten Fall bleibende Haltungsschäden. EMS Training von Körperformen unterstützt aktiv dabei, Fehlhaltungen vorzubeugen und zu beheben. Durch die effektive Elektro-Muskelstimulation werden die Rückenmuskeln gezielt angesprochen und trainiert, was für Stabilität der Wirbelsäule und eine aufrechte Haltung sorgt.**

**Bonn, 30. Oktober 2019** | 20 Minuten intensives EMS Training pro Woche kann dabei helfen Rückenschmerzen zu lindern und Fehlhaltungen zu beheben. Studien der Universität Bayreuth zeigen, dass 88% aller Probanden dank EMS Training ihre Rückenbeschwerden verbessern konnten. Der Aufbau der stützenden Muskulatur verbessert die Haltung und richtet die Wirbelsäule auf. „Gerade Patienten mit akuten Rückenproblemen und Angst vor Bewegungsschmerzen rate ich zu individualisiertem und professionell begleitetem EMS Training. Es bietet die Möglichkeit, mit einem geringen Bewegungsausmaß muskuläre Dysbalancen auszugleichen“, bestätigt Professor Dr. Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg. Da beim EMS Training auf zusätzliche Gewichte verzichtet wird, ist es zudem besonders gelenkschonend. Deshalb ist es auch für Menschen mit rheumatischen Gelenkerkrankungen optimal geeignet.

#### **Sicher und zeiteffizient: Mit EMS Training Fehlhaltungen beheben**

Die geschulten Personal Trainer von Körperformen berücksichtigen beim Erstellen des Trainingsplans gesundheitliche Beschwerden oder Einschränkungen und richten das Training entsprechend den persönlichen Trainingszielen aus. „EMS Training ist ein effektiver Weg, um akute Rückenschmerzen zu bekämpfen und Haltungsschäden vorzubeugen. Für alle, die aus beruflichen oder privaten Gründen keine Zeit finden, ihren Rücken zu stärken, kann unser professionell begleitetes EMS Training eine wirkungsvolle und zeiteffiziente Alternative zu klassischem Rückentraining darstellen“, erklären die Körperformen-Geschäftsführer Sammy Pesenti und Marcel Kentenich.

## **PRESSEINFORMATION**

Für einen gesunden Rücken: Fehlhaltungen vorbeugen mit EMS Training  
Stand: 30. Oktober 2019



Eine starke Rückenmuskulatur hat nicht nur gesundheitliche Vorzüge: Wer aufrecht durchs Leben geht, wirkt selbstbewusster. Wird der Rücken bereits in jungen Jahren regelmäßig trainiert, wirkt sich das mit zunehmendem Alter positiv auf die Haltung aus. Rundrücken und andere Haltungsschäden können mit EMS Training aktiv vorgebeugt werden.

### **EMS Training sorgt für eine stabile Wirbelsäule und gesunde Bandscheiben**

Dank der elektrischen Impulse stimuliert EMS Training auch tiefliegende Muskelschichten. Das kann für eine gezielte und langfristige Stärkung der Rückenmuskulatur sowie eine verbesserte Stabilität der Wirbelsäule sorgen. Ist diese entlastet, wirkt sich das positiv auf die Bandscheiben aus. Sie dienen als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln und halten die Wirbelsäule beweglich. Durch Bewegung wird der Stoffwechsel der Bandscheiben angeregt, und sie werden optimal mit Nährstoffen versorgt. Regelmäßiges EMS Training kann langfristig also auch vor Bandscheibenproblemen, wie einem Bandscheibenvorfall, schützen.

### **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 200 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.koerperformen.com](http://www.koerperformen.com)**

#### **Unternehmenskontakt:**

##### **Körperformen**

Carola Brauckmann (Presse)  
Obere Wilhelmstraße 2  
53225 Bonn  
Tel.: 0228 981 461 39  
E-Mail: [info@kenti.de](mailto: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](mailto:didonato@rr-pr.com)