

## **PRESSEINFORMATION**

Fit für die Skisaison mit EMS Training von Körperformen  
Stand: 13. Dezember 2019



**Mehr Schwung auf der Piste dank tiefenwirksamen Ganzkörpertrainings**

### **Fit für die Skisaison mit EMS Training**

**Für viele ist die Wintersportsaison das Highlight des Jahres: Sonne, Schnee und die Aussicht auf ein traumhaftes Gebirgspanorama lassen die Herzen von Skifahrern und Snowboardern höherschlagen. Dabei wird allerdings oft vergessen, dass auf der Piste den ganzen Tag über hohe Belastungen auf den Körper wirken. Wer sich nicht richtig auf die Skisaison vorbereitet, riskiert Muskelkater und Verletzungen. Vor allem Anfänger sollten vor dem Skiurlaub ihre Muskeln trainieren, um sie auf der Piste nicht überzustrapazieren. EMS Training von Körperformen eignet sich dafür optimal: Mittels Elektromuskelstimulation können die Muskeln innerhalb kurzer Zeit tiefenwirksam gestärkt und die Ausdauer gesteigert werden.**

**Bonn, 13. Dezember 2019** | Egal ob Skifahren, Snowboarden oder Langlaufen – bei den meisten Wintersportarten wird der Körper stark belastet. Denn anders als im Arbeitsalltag ist man dabei den ganzen Tag über an der frischen Luft auf der Piste oder Loipe unterwegs und ständig in Bewegung. Ist der Körper diese Belastung nicht gewohnt, ist mit Muskelkater zu rechnen, und Verletzungen wie Zerrungen oder Bänderrisse können auftreten. Wer den Skiurlaub unversehrt verbringen will, sollte sich mit entsprechendem Training rechtzeitig darauf vorbereiten. Das effektive EMS Ganzkörpertraining von Körperformen spricht all die Muskelgruppen an, die auf der Piste beansprucht werden und bietet so eine ideale Vorbereitung auf die Skisaison.

### **Tiefenwirksames Muskeltraining mittels EMS für Beine, Arme und Rumpf**

Durch die gebeugte Haltung werden die Oberschenkel, das Gesäß und die Waden beim Skifahren besonders stark in Anspruch genommen. Deshalb sollten diese Muskeln im Vorfeld ausreichend gestärkt werden. Sind die Beine gut trainiert, sorgen sie für einen stabilen Stand auf den Brettern und optimalen Schutz der Knie und Hüfte. Auch Rumpf und Arme sollten Skifahrer und Snowboarder trainieren. Schließlich stützt eine stabile Körpermitte die Wirbelsäule, was für eine bessere Bewegungsfreiheit und Balance sorgt. Die Arme erscheinen auf der Piste auf den ersten Blick zwar unwichtig, sind aber eine wichtige Unterstützung beim Anschieben auf geraden Strecken, beim Festhalten in Schleppliften sowie bei gezielten Stockeinsätzen in schnellen Kurzsprungabschnitten.

## **PRESSEINFORMATION**

Fit für die Skisaison mit EMS Training von Körperformen  
Stand: 13. Dezember 2019



### **Bestens vorbereitet auf die Skisaison: Mit EMS Training Ausdauer und Koordination steigern**

„Skifahrer und Snowboarder benötigen eine gute Kraftausdauer auf der Piste, wenn sie längere Strecken zurücklegen und den ganzen Tag über fit bleiben wollen“, weiß Marcel Kentenich, Geschäftsführer von Körperformen. Obwohl die Trainingseinheiten mit EMS im Vergleich zu klassischem Fitnesstraining kurz sind, wirken sie sich besonders effektiv auf die Ausdauerleistung aus: Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung und wird durch regelmäßiges Training an hohe Belastungen gewöhnt. In nur 20 Minuten Training pro Woche kann zudem ein Kraftzuwachs erzielt werden, der nicht nur die Leistungsfähigkeit auf der Piste steigert, sondern auch präventiv Gelenke und Sehnen schont. „Beim EMS Training von Körperformen wird auf Gewichte verzichtet, deshalb ist es besonders gelenkschonend und auch für ältere Menschen optimal geeignet“, berichtet Sammy Pesenti, ebenfalls Geschäftsführer von Körperformen.

Neben Kraft und Ausdauer können vor dem Skiurlaub mittels EMS auch die Koordination und Stabilität des Bewegungsapparats trainiert werden. So werden hügelige Pisten oder Sprünge nicht zur Wackelpartie und das Sturzrisiko sinkt. Auch nach dem Skiurlaub empfiehlt sich EMS Training: Es sorgt für eine bessere Durchblutung und Regeneration der Muskeln und lässt dadurch Muskelkater oder Verspannungen schneller verschwinden.

### **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 210 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)