

„Jede Muskelgruppe lässt sich individuell ansteuern“

BAD SAULGAU - Beim Juni-Aktionstag der Sonnenhof-Therme Bad Saulgau wurde das sogenannte EMS-Ganzkörpertrainingsgerät „Miha Bodytec“ vorgestellt. Die SZ hat Personal-Trainerin Dagmar Unger aus Bad Saulgau nach den Effekten dieser Trainingsmethode befragt.

SZ: Frau Unger, was bedeutet die Abkürzung EMS?

Dagmar Unger: EMS steht für Elektromuskelstimulation, ein Körpertraining mit Hilfe von niederfrequenten, angenehm stimulierenden Stromimpulsen.

SZ: Welche Effekte werden durch das EMS-Training erzielt?

Unger: Neben dem schonenden Aufbau der Muskulatur, der Steigerung von Kraft und Schnelligkeit sowie der Straffung des Bindegewebes wirkt sich die EMS-Technologie auch positiv auf gesundheitliche Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen aus. Seit 70 Jahren gibt es übrigens Elektromuskelstimulation im medizi-

SZ-Interview



Fitness aus der Steckdose: Dagmar Unger präsentiert in der Therme das EMS-Ganzkörpertrainingsgerät „Miha Bodytec“. Foto: wortschatz

nischen und physiotherapeutischen Bereich.

SZ: Und wie wird trainiert?

Unger: Die Handhabung des Trainingsgeräts ist völlig simpel: In eine Weste, die einfach und eigenhändig

anzuziehen ist, sind Elektroden integriert – ebenso in Arm- und Beinpads. Diese stimulieren alle Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom. Sie werden aktiviert und kontrahieren dadurch. Jede Muskelgruppe lässt sich individuell dosiert

und getrennt ansteuern. So kann man effektiv, aber schonend seinen gesamten Körper auf Trab bringen und je nach Tagesform einzelne Zonen mal mehr und mal weniger stark trainieren.

SZ: Wo wird das EMS-Ganzkörpertraining eingesetzt?

Unger: Moderne EMS-Trainingsgeräte wie „Miha Bodytec“ haben mittlerweile Einzug in den Trainingsalltag sowohl von Freizeit- als auch Profisportlern gehalten. Aber auch in der Rehabilitation setzt man seit Langem auf die Wirkung von Elektromuskelstimulation. „Miha Bodytec“ bringt in nur 15 bis 20 Minuten selbst Hochleistungssportler an ihre Grenzen und bleibt dabei auch für Anfänger noch dosierbar: Auch untrainierte Menschen erzielen mit einem vergleichsweise geringen Zeitaufwand von zwei Mal 20 Minuten pro Woche schnell sicht- und spürbare Ergebnisse.

i Die Sonnenhof-Therme Bad Saulgau bietet in Zusammenarbeit mit Dagmar Unger Miha-Bodytec-Training-Schnupperkurse: an den Samstagen 1., 8. und 22. August sowie am 12. September, von 11 bis 19 Uhr. Anmeldungen und weitere Infos unter Telefon (07581) 4839-20.

