

# Mit EMS Krankheiten heilen

Wie Sie mit 20forYou Ihre Beschwerden lindern und neue Lebensenergie tanken



**Die moderne Fitnessmethode EMS (elektronische Muskelstimulation) baut nicht nur effektiv Muskeln auf, sondern hilft auch im Kampf gegen diverse Krankheiten und Beschwerden.**

## Rückenbeschwerden

EMS spricht besonders tiefliegende Muskelpartien an, die durch herkömmliches Training kaum zu erreichen sind. Rückenbeschwerden und Verspannungen verschwinden nachweislich. Zusätzlich baut EMS Ihre Rückenmuskulatur so auf, dass Rückenbeschwerden vorgebeugt werden.

## Herzinsuffizienz

Studien zeigen, dass Menschen mit Herzinsuffizienz nach sechs Monaten eine 12 bis 15% Leistungssteigerung erlangen. Darüber hinaus zeigen Blutwerte bei Herzinsuffizienz nach einer EMS-Einheit gleiche Werte wie gesunde Leistungssportler nach herkömmlichem Training. Bewiesen ist außerdem, dass der Bluthochdruck nach sechs Monaten kontinuierlichem EMS-Training sinkt.

## Herzschrittmacher

Ein Herzschrittmacher ist kein Hindernis, um EMS zu erleben. Die verschiedenen

Muskelgruppen werden von einem niederfrequenten Strom stimuliert, der von einem Herzschrittmacher nicht detektiert wird.

## Arthrose

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko an Arthrose zu erkranken. Ein großer Risikofaktor dafür ist Bewegungsmangel. Knorpel müssen regelmäßig in Bewegung bleiben, nur dadurch bleiben die Gelenke beweglich. Bei Arthrose wird ausdrücklich moderates und gelenkschonendes Training empfohlen. Durch die Bewegung wird die Knorpelsubstanz gut durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. EMS ist hier besonders effektiv, da es besonders gelenkschonend ist und individuell an die Belastbarkeit angepasst werden kann.

## Osteoporose

Für Menschen, die an Osteoporose leiden ist es besonders wichtig, ihre Knochen zu belasten. Dies passiert durch das An- und Entspannen der Muskulatur. Muskelaktivität ist somit unabdingbar, um Osteoporose vorzubeugen und entgegenzuwirken. Bei EMS-Einheiten von 20 Minuten finden bis zu 200 Kontraktionen aller Skelettmuskeln statt. Dies macht EMS besonders wertvoll im Kampf gegen Osteoporose.

## Inkontinenz

EMS ist eine einfache und schonende Methode, um Inkontinenz entgegenzuwirken, da durch den enormen Aufbau von Muskelmasse auch die Beckenboden-Muskulatur nachweislich gekräftigt wird und Inkontinenz langfristig vorbeugt und verringert.

## Adipositas

In neusten Studien wurde bewiesen, dass EMS besonders wirkungsvoll für Menschen mit Übergewicht ist. Neben Körperfettreduktion wurden auch verbesserte Entzündungswerte festgestellt, die gerade bei Adipositas zu Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Durch das dickere Unterhautfett kommen die Impulse an manchen Körperregionen weniger stark an. Allerdings reicht für die darunterliegenden abgeschwächten Muskelschichten eine geringere Intensität, um den Muskel maximal zu stimulieren.

Besuchen Sie uns in unserem Studio in der Kirchstraße 6 in Bad Rothenfelde. Bei Fragen können Sie uns unter der Nummer 05424 8001850 erreichen oder besuchen Sie uns auf [www.20foryou.de](http://www.20foryou.de). Wir freuen uns auf Sie.



*Unser Team in den Studios Bad Rothenfelde, Damme und jetzt auch Vechta verhelfen Ihnen zu mehr Lebensqualität und trainieren Sie individuell und auf Ihre Wünsche abgestimmt.*

*Ihr 20forYou-Team*