

Further Straße 19

93413 Cham

Telefon 09971 200 32 60



Wichtige Informationen & FAQs

Was ist das besondere an thera EMS?

thera EMS, exklusiv im Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen vertreten, vereint sehr viele vorhandene Vorteile in einem neu- und einzigartigem Therapieangebot. Viele, v.a. orthopädische Beschwerdebilder, lassen sich erst nach intensiver physiotherapeutischer Behandlung in den Griff bekommen. Beschwerdefreiheit, mehr Beweglichkeit und Ausdauer sind oft genannte Ziele bei uns im TZ. Ein weiteres sehr großes Ziel ist ein bestmöglicher Muskelaufbau, so dass der Patient wieder schnellstmöglich zurück in den Sport oder in die Arbeit kommt.

thera EMS unterstützt auf die momentan effektivste Art und Weise diesen Prozess, und die erfahrenen ausgebildeten Therapeuten als Trainer im thera EMS gehen auf die persönliche Situation mit individuell zugeschnittenen Trainingsprogrammen ans Werk.

Wir geben sehr stark acht auf Beschwerden und Einschränkungen, passen das Training an, und die elektrische Muskelstimulation gibt die notwendigen Reize, um die genannten Ziele zu erreichen. Im Vergleich zum herkömmlichen und sehr sinnvollen Gerätetraining, werden Gelenkbelastungen weitestgehend vermieden, und wir orientieren uns sehr stark an der Wunschvorstellung unserer Patienten.

thera EMS: Die neue Trainingsform im Therapiezentrum Cham setzt Maßstäbe. Bei Methodik, Belastung und Effizienz!

Was ist eigentlich EMS-Training?

Als EMS (Elektromyostimulation) bezeichnet man grundsätzlich die Stimulation der Muskulatur durch elektrische Impulse. Bei dem EMS-Training handelt es sich um ein hochintensives Ganzkörpertraining, oder aber auch gezielt abgestimmt auf individuelle Beschwerdebilder.

Mit dem thera EMS-Training können gleichzeitig Muskeln in kürzester Zeit aufgebaut, Beschwerden entgegengewirkt und gelindert, sowie body styling und individuelle Figurziele erreicht werden.

Zielgruppen des EMS-Training

EMS-Training lässt sich im Grunde in jedem Alter und mit jedem Fitnesslevel durchführen, ebenso mit den verschiedensten – v.a. orthopädischen – Beschwerdebildern.

Bspw. für eine tolle Figur, zur Unterstützung des Stoffwechsels, zum Muskelaufbau, und zum Aufbau einer erhöhten Belastbarkeit nach Verletzungen, o.ä.

www.therapiezentrum-cham.de

Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen GmbH

Further Str. 19 | 93413 Cham

Further Straße 19

93413 Cham

Telefon 09971 200 32 60



Zusätzlicher therapeutischer Nutzen

Das thera EMS-Training kann man ebenfalls gut bei immobilisierten oder geschwächten Patienten einsetzen, bei Menschen mit Osteoporose, Diabetes und dem Frailty-Syndrom (Gebrechlichkeit) – generell bei älteren Menschen. Hier kann man dem im fortschreitenden Alter zunehmenden Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen Paroli bieten.

Wer trainiert Sie im thera EMS-Training?

Das Therapiezentrum Cham beschäftigt zahlreiche hoch qualifizierte Therapeuten mit den verschiedensten Behandlungsansätzen. Unser Knowhow umfasst unterschiedlichste Techniken, die im thera EMS Training ihre Anwendung finden.

Wie wird trainiert?

Vor dem Training analysieren wir gemeinsam die Ziele, die im thera EMS Training erreicht werden sollen. Zuerst ein intensives Gespräch und Anamnesefragen, dann das Training.

Die Arbeit mit einem erfahrenen Therapeuten macht das Training höchst effektiv. Er wählt individuelle Übungen aus, betreut Sie, und motiviert Sie die Ausführung der verschiedenen Übungen korrekt zu machen. Fehler und Fehlbelastungen werden so vermieden.

Ist Sicherheit beim EMS-Training gegeben?

Durch das EMS-Training wird nur die Skelettmuskulatur angesprochen, die Organmuskulatur oder auch das Herz werden nicht erreicht.

Wie wirkt EMS-Training auf den Stoffwechsel?

Wichtig für den Stoffwechsel sind regelmäßiges Training und eine ausreichend hohe Intensität. Diese wird jedoch bei allgemeinem Ausdauer- und Krafttraining eher selten erreicht. Hingegen sind bei einem Ganzkörpertraining durch Elektrostimulation alle großen Muskelgruppen zeitgleich in hoher Intensität gefordert. Fettpölsterchen an Taille, Hüfte und Po werden mit Ganzkörper-EMS wirkungsvoll reduziert. Regelmäßig durchgeführtes Ganzkörpertraining mit Elektrostimulation schafft es, die meisten Figurziele innerhalb kürzester Zeit zu erreichen. Studien zeigen: Der Körperfettanteil verringert sich, weniger Bauchfett und eine schmalere Taille belegen den hohen Nutzen gerade im Kampf gegen Übergewicht und metabolisches Syndrom.

www.therapiezentrum-cham.de

Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen GmbH

Further Str. 19 | 93413 Cham

Further Straße 19

93413 Cham

Telefon 09971 200 32 60



Effektivität durch Zeitersparnis

Der große Vorteil des EMS-Trainings gegenüber dem klassischen Krafttraining ist der kurze Zeiteinsatz, in dem ein intensives und effektives Training absolviert werden kann. Üblicherweise benötigt man für ein Fitness-Training ca. 1 bis 1,5 Stunden, 2 – 3 mal pro Woche, somit insgesamt ca. 4,5 Stunden pro Woche. EMS-Training erreicht diese Effektivität bereits bei einem Trainingsumfang von nur 20 Minuten pro Woche!

Bonus: Duschen und Umkleiden stehen kostenfrei zur Verfügung!

Wie lange sollte man EMS-Training betreiben?

Man sollte das EMS-Training ebenso auf Langfristigkeit und Regelmäßigkeit einrichten wie konventionelles Training auch. Das Aufrechterhalten der Leistungsfähigkeit des Muskels ist nur bei regelmäßigem Training möglich. Setzt man das Training über einen längeren Zeitraum aus, bildet sich die Muskulatur wieder zu ihrem ursprünglichen Zustand zurück. Eben wie beim konventionellen Krafttraining auch.

Was ist der Unterschied von EMS-Training zu gewöhnlichem Krafttraining?

Die Besonderheit von EMS-Training liegt an der zeitgleichen Ansprache aller großen Muskelgruppen und ihrer Gegenspieler über elektrische Impulse mit ausreichend hoher Intensität.

Während bei herkömmlichem Krafttraining oft Bewegungen einseitig ausgeführt werden und so leicht ein Muskelungleichgewicht entsteht, ist mit Ganzkörper-EMS ein harmonischer Muskelaufbau möglich.

Die Anwendung als Ganzkörpertraining ermöglicht zudem einen enormen Zeitgewinn. Bereits 15-20 Minuten Ganzkörper-EMS bewirken Resultate wie nach mehr als 90 Minuten intensivem Krafttraining an Gewichten.

Ein weiterer Vorteil liegt in der geringen Gelenkbelastung: Während bei Krafttraining mit Gewichten oft hohe Kräfte auf die passiven Strukturen wirken und diese oft überlasten, werden bei EMS die Gelenke geschont, es entsteht kein zusätzlicher Druck – im Gegenteil, die Gelenke erfahren über die An- und Entspannung der Muskulatur sogar regelrechte Entlastung.

Zusätzlich werden neben den tief liegenden Muskelgruppen, die u.a. Beckenboden und Wirbelsäule Stabilität geben, besonders intensiv die großen, schnell zuckenden Muskelfasern angesprochen, die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht oder nur schwer erreicht werden, was gerade für Therapie und Leistungssport völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

So können mit einer Methode gleichzeitig Muskeln in kürzester Zeit aufgebaut, Beschwerden entgegengewirkt und die wichtigsten Figur- und Trainingsziele erreicht werden.

www.therapiezentrum-cham.de

Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen GmbH

Further Str. 19 | 93413 Cham

Further Straße 19

93413 Cham

Telefon 09971 200 32 60



thera EMS verbindet ein ausgeglichenes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit effektiven Resultaten und höchster Effizienz.

Was sagt die Sportwissenschaft und die Physiotherapie zum EMS-Training?

Zahlreiche Studien von Universitäten (u.a. Deutsche Sporthochschule Köln) zeigen die Effektivität des EMS-Trainings. Bereits mit einem Zeitaufwand von 15-20 Minuten pro Woche können selbst untrainierte Menschen in kurzer Zeit sicht- und spürbare Ergebnisse erzielen.

Der Vorteil von EMS-Training gegenüber herkömmlichen Krafttraining liegt in der enormen Stimulierung der schnell zuckenden Muskelfasern, die besonders stark am Muskelaufbau und der Erzeugung von Schnellkraft beteiligt sind. Beim klassischen Krafttraining werden diese erst gegen Ende eines Satzes und bei entsprechend hohen Intensitäten einbezogen. Dabei entstehen große Belastungen für Gelenke und Bänder – nicht jedoch bei der „sanften“ Methode des EMS Trainings, wo keine zusätzlichen Lasten bzw. Gewichte gebraucht werden.

Durch die Aktivierung der großen Zahl an beteiligter Muskeln ist beim EMS-Training auch eine enorme Verbesserung der Ausdauer möglich.

Ebenso ist die Belastung für Herz und Kreislauf fällt beim EMS-Training deutlich geringer aus als beim herkömmlichen Krafttraining: Während bei Letzterem ein ständiges Auf und Ab der Puls- und Blutdruckkurve (mit Blutdruckspitzen von bis zu 300mmHg) zu beobachten ist, bleiben die Werte beim EMS-Training weitgehend konstant und relativ niedrig.

Ein effektiver Muskelaufbau erfordert intensives Training und ausreichend Erholung zwischen den Trainingseinheiten. Gerade weil EMS-Training so intensiv ist, muss auf die Regeneration besonderer Wert gelegt werden.

Auf was muss ich vor und nach dem Training achten?

Besonders wichtig ist, dass man vor dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen hat. Zudem sollte man nicht auf komplett nüchternen Magen trainieren: Eine kleine Mahlzeit mit Kohlenhydraten ist wichtig, um das Training gut durchziehen zu können. Auch im Nachhinein ist das Trinken wichtig, um die verlorene Flüssigkeit wieder auf zu nehmen.

Weniger Rückenschmerzen durch Haltungsaufbau!

Die häufigsten Rückenbeschwerden entstehen durch eine zu schwache Muskulatur, Fehlhaltungen, Verspannungen oder muskuläre Dysbalancen. Auch ein Ungleichgewicht bei der Haltemuskulatur im Rücken, Bauch und Beckenboden sind weitverbreitete Leiden, und können zu Rückenschmerzen führen. Mit EMS kann man diese schwierigen und tief liegenden Muskelgruppen gezielt ansprechen und effektiv trainieren, mit weitgehender Beschwerdefreiheit nach kürzester Zeit.

www.therapiezentrum-cham.de

Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen GmbH

Further Str. 19 | 93413 Cham

Further Straße 19

93413 Cham

Telefon 09971 200 32 60



Die Wirksamkeit von komplexem EMS-Training zur Reduzierung von Rückenbeschwerden ist wissenschaftlich schon vielfach belegt.

Muskelaufbau nach Operationen

Mehrere Studien haben nachgewiesen, dass man mit EMS-Training den Muskelwiederaufbau nach einer Operation effektiv beschleunigen kann. Hilfreich dafür, wieder schneller zu seiner alten Stärke zurückzukehren.

Wann darf ich auf keinen Fall trainieren (absolute Kontraindikationen)?

Als absolute Kontraindikationen gelten – wie bei ähnlichen Trainingsbelastungen auch – Entzündungen, fieberhafte Erkrankungen, akute eitrige Prozesse, Tumore und Krebsgeschwüre, Tuberkulose, Arteriosklerose in fortgeschrittenem Stadium, Blutungen oder Blutungsneigung, Parkinson-Erkrankungen, progressive Muskeldystrophie, amyotrophe Lateralsklerose und spastische Spinalparalyse. Hinzu kommen die Unverträglichkeit – z.B. in Form von Allergien und Hautreizungen – der Elektroden bzw. des elektrischen Stroms sowie elektronische Schrittmacher bzw. generell elektronische Implantate jeglicher Art.

Haftungsbeschränkung

Alle hier zur Verfügung gestellten Informationen sind unverbindlich. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen übernehmen wir keinerlei Haftung. Die veröffentlichten Inhalte stellen insbesondere keine individuelle Auskunft oder Beratung dar. Ebenso kann für Fehler bei der Übermittlung im Internet keinerlei Gewähr übernommen werden. Wir weisen explizit darauf hin, dass Abweichungen in Einzelfällen möglich sind. Wir empfehlen vor Beginn des Trainings einen erfahrenen Arzt zu konsultieren. Die Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen GmbH übernimmt keine Haftung für Schäden, die aus ungeeigneter oder unsachgemäßer Verwendung, Nichtbeachtung von Anwendungshinweisen oder fehlerhafter oder nachlässiger Behandlung entstanden sind.

Stand: Januar 2018

www.therapiezentrum-cham.de

Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen GmbH

Further Str. 19 | 93413 Cham