



EMS TRAINING

**HIGHTECH-PERSONALTRAINING
DIREKT AM ARBEITSPLATZ**

**MIT UNSEREM INNOVATIVEN EMS-TRAINING
TREFFEN WIR GENAU DEN ZEITGEIST.
INDIVIDUELLES TRAINING DIREKT IM
UNTERNEHMEN MIT MINIMALEM ZEITAUFWAND.**



BE:VIT GmbH
mail@bevit.de
089 / 412 285 60
Belgradstraße 9
80796 München



VORTEILE DES EMS- TRAININGS

Mit dem EMS-Training am Arbeitsplatz erreichen wir genau die Mitarbeiter, die aktuell an keinem Programm zur Gesunderhaltung teilnehmen. Lassen Sie sich in einer Pilotphase von der Effektivität und der Akzeptanz überzeugen.

-
- LINDERUNG DER RÜCKENSCHMERZEN
 - GELENKSCHONEND
 - SCHNELLE EFFEKTE
 - GERINGER PLATZBEDARF
 - KOORDINATION ÜBER BE:VIT
 - STÄRKUNG IMMUNSYSTEM
 - HÖCHSTE HYGIENESTANDARDS
-

KURZFASSUNG EINER WISSENSCHAFTLICHEN STUDIE ZUR GANZKÖRPER-ELEKTROSTIMULATION (EMS)

UNTERSUCHUNGSZIEL

Das Ziel dieser Studie war, die Effekte eines komplexen EMS-Trainings auf die Rückenbeschwerden zu ermitteln.

METHODIK

49 Bedienstete der Universität Bayreuth mit Rückenbeschwerden, 31 Frauen, 18 Männer mit einem durchschnittlichen Alter von 47 Jahren nahmen freiwillig an der Studie teil. Häufigkeit und Intensität der Rückenbeschwerden sowie allgemeiner Beschwerdezustand, Stimmung, Vitalität, Körperstabilität und Körperleistung wurden mit Hilfe von Eingangs- und Abschlussfragebögen ermittelt.

Es wurden 10 Trainingseinheiten EMS-Training, 2mal pro Woche von je 20 Minuten Dauer mit folgenden Trainingsparametern durchgeführt: Impulsdauer 4 Sek., Impulspause 4 Sek., Frequenz 80 Hz, Anstiegszeit 0 Sek., Impulsbreite 350 ms. Die Trainingseinheiten wurden alle durch die Untersuchungsleiter angeleitet. Dabei folgte auf eine je 10-15 Minuten dauernde Gewöhnungszeit zur Einstellung der individuellen Impulsstärke ein ca. 20- minütiges Training, bei dem verschiedene statische Übungspositionen eingenommen wurden.

ERGEBNIS

Eine Reduzierung der Rückenschmerzen stellten 88,7 % der Probanden fest, wobei bei 38,8 % eine starke Minderung der Beschwerden eintrat. Bei 41,9 % ergab sich eine leichte Verbesserung des Beschwerdestatus. Auch die Häufigkeit und die Intensität der Beschwerden verringerten sich deutlich während des Trainingszeitraums. Das EMS-Training führte darüber hinaus zu folgenden allgemeinen Effekten: 61,4 % der Personen gaben eine Verbesserung ihres allgemeinen Beschwerdezustandes an, bei 75,5 % verbesserte sich die Stimmung, 69,4 % registrierten eine gestiegene Vitalität, 57,1 % der Männer und 85,7 % der Frauen empfanden eine verbesserte Körperstabilität, 50 % der Probanden stellten positive Körperleistungseffekte fest und 75,5 % fühlten sich nach dem Training entspannter.

FAZIT:

Das Ganzkörper-EMS-Training bekämpft die Volkskrankheit Rückenbeschwerden in sehr effektiver Weise. Der Strom erfasst offensichtlich auch die tiefen Muskeln, die durch konventionelle Behandlungsmethoden nur schwer erreicht werden können. Das spezielle Ganzkörper-EMS-Training stellt ein zeitsparendes, sehr wirksames Allround-Training dar, das weit reichende positive gesundheitliche Effekte erzielt. Dabei werden sowohl therapeutische Ziele als auch präventive Ziele erreicht.

MIT UNSEREN **INDIVIDUELLEN GESUNDHEITSMASSNAHMEN** FÜR IHR UNTERNEHMEN SETZEN WIR **NEUE MASSTÄBE** IM BEREICH DER **BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG.**

WIR ARBEITEN ENG MIT DEN ENTSCHEIDERN, DER PERSONALABTEILUNG, ODER DEM BETRIEBSARZT ZUSAMMEN UND ENTWICKELN SO **NACHHALTIGE KONZEPTE** DIE FÜR EIN **DEUTLICH GESTEIGERTES BETRIEBSKLIMA** SORGEN.

NEHMEN SIE NOCH HEUTE KONTAKT MIT UNS AUF!

UNSER KONZEPT WIRD IHR LEBEN ODER IHR UNTERNEHMEN NACHHALTIG POSITIV BEEINFLUSSEN.