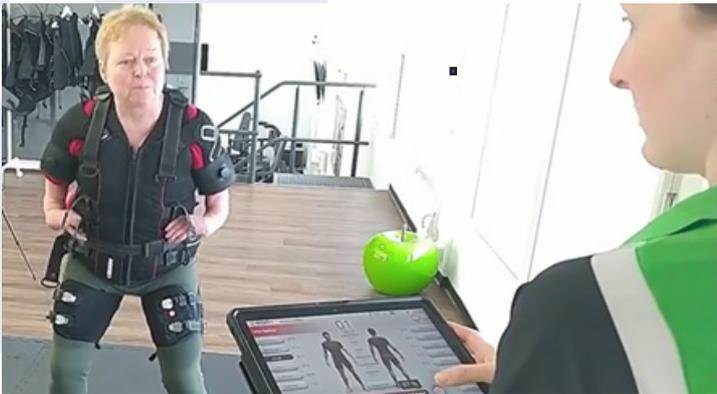




EMS Training - für die Muskulatur und gegen den Schmerz



EMS bedeutet elektrische Muskelstimulation und hält offenbar, was es verspricht: Schmerz reduzieren, Muskulatur entspannen, Kraft aufbauen. Elke Spilker trainiert seit 5 Jahren mit EMS und spürt diese drei Effekte deutlich. Außerdem hat sich auch Ihre Körperhaltung und die Balance verbessert und Spaß macht es ihr auch noch.

Gegen den Strom

Beim EMS trägt man eine Weste mit Elektroden. Diese liegen genau auf den Muskeln der Arme, Brust, Bauch, Rücken und Po auf. Sie geben Stromimpulse an die Muskeln, während man nach Anleitung mit dem Trainer arbeitet. EMS ist immer eine eins zu eins Betreuung.

In 20 Minuten so viel wie sonst in 60!

Damit werben die EMS Studios Deutschlandweit. Und tatsächlich haben das Studien bewiesen. Eine Vergleichsgruppe sollte denselben Grad an Muskelaufbau im selben Zeitraum schaffen und musste dafür aber 3 x 30 Minuten pro Woche ran. Die mit EMS trainierende Gruppe nur 1,5 mal pro Woche für 20 Minuten.

(Quelle: AOK.de)

Auch die Sporthochschule Köln hat eine Studie mit dem gleichen Ergebnis durchgeführt.

Für jeden

Es gibt einige wenige Kontraindikationen, so z.B. offene Narben, Tumore, bestimmte Gelenkimplantate, sofern sie genau im Durchströmungsgebiet liegen und bestimmte Herz-Kreislaufkrankungen.

Aber rein gelenkige oder muskuläre Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund. Denn das Besondere am EMS ist, dass es sogar dann die Kraft aufbaut, Gelenke stabilisiert, Schmerzen nimmt und die Muskeln entspannt, wenn sich die Trainierenden **gar nicht** bewegen würden! Und das bedeutet schlicht: keine Fehlbewegungen, keine frustrierenden Übungen, keine Gewichte oder Geräte, die man nicht halten kann. Sondern Übungen und Bewegungen so, wie sie Dein Körper gerade kann.

Mehr Infos, wie immer, auf unserer Website:

<https://www.contergan-nrw.eu/?p=13380>

Mehr Hilfsmittel

www.contergan-nrw.eu

Mehr Hilfe

Mit unserem Verbandsprojekt „Peer to Peer“ wollen wir Euch auf zweifache Weise unterstützen. Zum einen sind selbst von Contergan betroffene Menschen als Peers für Euch ansprechbar. Sie stehen Euch mit Rat und Tat zur Seite wenn Ihr vor Fragen steht, die am besten ein anderer Betroffener beantworten kann.

Zum Anderen haben wir Fachberater für Euch, die zu verschiedenen Themen beraten können. Auf Wunsch können Sie Euch viele Formalitäten abnehmen. Zum Beispiel zu den Themen Autoumbau, Küchenumbau, Alltagshilfen, Hilfsmittelanpassung, Streit mit den Krankenkassen, Wohnumfeldberatung, Smart Home, Anträge für Rente, Reha, Assitenz und vieles mehr.

Kontakt

Nina Sörensen

Tel.: 0152 09467081

[n.soerensen@](mailto:n.soerensen@contergan-nrw-peer-to-peer.eu)

contergan-nrw-peer-to-peer.eu



wir werden gefördert von
Stiftung Wohlfahrtspflege