

Sportmedizinische Gutachten

Eine Vielzahl an Studien beweist Wirksamkeit und Effizienz des EMS-Trainings:

- Es wird ein **sehr effektives und Zeit sparendes** Ganzkörpertraining erreicht, da bereits 15 Minuten des Trainings (...) etwa einer Kontraktionsdauer von 15 Sätzen hypertrophieorientiertem Krafttraining entsprechen.«
(Boeckh-Behrens/Treu, 2002)
- Das Elektromuskelstimulationstraining (...) aktiviert einen Großteil der Muskulatur sehr intensiv. (...) Mit einem **geringen Zeitaufwand** von insgesamt ca. 30 Minuten pro Trainingseinheit (können) sowohl die Körperformung sehr positiv gefördert werden als auch therapeutische erreicht werden.«
(Boeckh-Behrens/Treu, 2002)
- Die Möglichkeiten der Elektromyostimulation als **ganzheitliches Fitness- und Gesundheitstraining** sind noch nicht einmal ansatzweise erfasst.«
(Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- 82% der Teilnehmer konnten ihre **Rückenschmerzen verringern**, bei 30% waren sie ganz verschwunden. 40% der Probanden klagten vor dem Training über chronische Schmerzen, nur noch 9% nach dem Training.«
(Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- Eine Verbesserung der Inkontinenzbeschwerden wurde bei 76% der Frauen festgestellt. 33% waren nach dem Training **komplett beschwerdefrei**.«
(Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- Die Trainingsgruppe **verbesserte ihre Maximalkraft** um 12%, ihre Kraftausdauer um 70%.«
(Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- Das Körpergefühl verbesserte sich bei **83% der Personen** bezüglich ihrer Verspanntheit, 89% fühlten sich strammer oder stabiler.«
(Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)
- Das EMS-Training (...) bekämpft die Volkskrankheit **Rückenschmerzen** (...) in sehr effektiver Weise.«
(Boeckh-Behrens/Vatter, 2003)