

Fitness aus der Steckdose:

EMS Training 3.0 südlich der Alpen

Im Eiltempo zur wohlgeformten Silhouette: „Fitness unter Strom“, das sogenannte EMS-Training stand lange unter dem Verdacht, ein Trainingsprogramm für Faule zu sein. Das stimmt - zumindest wenn man die Trainingszeiten miteinander vergleicht, denn in 20 Minuten Strom-Training erreicht man dieselben Effekte wie durch 90 Minuten klassischen Muskelaufbau.

Seit einiger Zeit steht die Fitnessbranche in Deutschland nun schon unter Strom. Immer mehr Fitnessstudios, Personal Trainer und Therapeuten nehmen das innovative Konzept in ihr Angebot auf und berichten fast ausnahmslos von den Erfolgen ihrer Kunden. Studien, die beispielsweise an der Sporthochschule Köln und der Universität in Bayreuth zum EMS-Training durchgeführt wurden, gehen sogar noch einen Schritt weiter: Sie bestätigen nicht nur den effektiven Muskelaufbau, sondern haben sogar eine vorbeugende Wirkung gegen Krankheiten nachgewiesen. Die kontinuierlich steigende Nachfrage hat also auch von wissenschaftlicher Seite ihre Berechtigung.

health & vitality – ein erstaunlich einfaches Franchise-Erfolgs-konzept aus der Schweiz

Sport und Fitness: Marcel Arnold aus Baar in der Nähe von Zürich hat seine Passion zum Beruf gemacht. In den letzten Jahren entwickelte er ein Abnehm-Konzept, mit dem er Kunden schnell und nachhaltig trainieren wollte - mit Erfolg. Sein Programm zur Gewichtsreduktion hat er nun um das EMS Training 3.0, das AmpliTraining, erweitert. Das war die Geburtsstunde von health & vitality.



Marcel Arnold

Wenige Monate später: Bereits 14 Mikrostudios haben mit diesem Konzept in der Schweiz und in Deutschland eröffnet. Sie können das aus insgesamt vier Säulen bestehende Programm erfolgreich umsetzen. Vielleicht ist das Geheimnis des Erfolges, dass kein standardisierter Fitnessplan aus der Schublade gezogen wird, sondern jeder Kunde im Vorfeld eine individuelle Standortbestimmung seiner Fitness und seiner Ernährungsgewohnheiten erhält. Der Body Check zeigt Trainierenden ihren aktuellen körperlichen Zustand, der sich aus der Messung von Körperfett und dem Wasserhaushalt sowie dem Anteil an stoffwechselaktiver Körperzellmasse zusammensetzt.

„Ergänzt wird die Bestimmung der Ist-Situation durch den Vitality-Check. Hier erfährt der Kunde alles zu seiner zellulären Sauerstoffversorgung, zu Stoffwechselprozessen und dem aktuellen Fitness- und Vitalzustand. Jetzt wird der Erfolg messbar und motiviert den Kunden dazu, seine Werte ständig zu verbessern“, erklärt Marcel Arnold.

Den zwei Untersuchungen des Körpers folgt ein wichtiger Bestandteil jedes Abnehm-Programms: Die Ernährung. *„Nur eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten führt langfristig zum Erfolg. Durch die zwei vorangegangenen Tests wissen wir jetzt aber, an welchen Schrauben wir genau drehen müssen. Die Messungen werden in zeitlichen Abständen wiederholt und die Ernährung wird weiter optimiert.“*

Abgerundet wird dieser Analyse-Prozess schliesslich mit dem EMS Training. *„Es ist eine neuartige Methode zu trainieren; gelenkschonend und zeitsparend. Das Ziel ist: Viel erreichen und das in kurzer Zeit“*, sagt Arnold.

Der Gründer der health & vitality-Gruppe setzt hier auf das EMS Gerät mit der modulierten Mittelfrequenz – AmpliTrain®. *„Für uns ist die Verbesserung des Zellstoffwechsels durch das Training Auch das direkte Trai-*

nieren der Muskeln, ohne die Nerven zu überreizen, macht das Training angenehmer“, erklärt Arnold. *„Die Kunden unserer Partnerstudios, die mit health & vitality arbeiten, sind begeistert. Sie werden optimal betreut und motiviert. Einer meiner Kunden verlor in zwei Monaten 8 Kg an reiner Fettmasse. Die Erfolge, die sich durch die Verbindung von AmpliTraining und den drei ersten Säulen unseres Konzeptes einstellen, sind phänomenal“*, berichtet Marcel Arnold begeistert. Weitere Informationen zum Konzept und wie Sie Partner werden können, finden Sie unter healthandvitality.eu

EMS Hightech Fitness Der AmpliTraining Pionier in Österreich



Martin Steinmaurer

Hinter der Eröffnung eines EMS Mikrostudios steht nicht selten das Motiv, mit einer innovativen Trainingsmethode wirtschaftlich erfolgreich zu sein. Für Michael Steinmaurer aus Weigelsdorf

bei Wien standen jedoch andere Beweggründe im Vordergrund. *„Ein Freund aus München hatte mir vom EMS Training erzählt und ich konnte die Erfolge direkt vor mir sehen. Er hatte in nur kurzer Zeit sichtbar mehr Muskeln aufgebaut“*, berichtet der Unternehmer und kann seine Begeisterung auch Monate später noch nicht verbergen. *„Natürlich konnte mich nichts davon abbringen, die neue Trainingsmethode selbst zu testen. In Österreich gibt es nur wenige EMS Training Anbieter. Ich fuhr also 50km für ein Probetraining nach Wien.“*



Martin Steinmaurer mit seinem Trainer-Team

Aber: Steinmaurer wurde enttäuscht. Seine Motivation, seine Begeisterung und die versprochenen Erfolge wurden durch den Zwang, nur einmal in der Woche trainieren zu dürfen, jäh ausgebremst. Auch die sturen und monotonen Bewegungsabläufe störten ihn. Aus dieser Enttäuschung heraus wurde die Idee geboren, selbst ein Studio zu eröffnen: *„Ich hatte noch leerstehende Räumlichkeiten. Es fehlten nur die EMS Geräte“*, berichtet er. *„Ich habe erfahren, dass es beim EMS Training zwei Stromfrequenzen gibt. Den niederfrequenten Strom hatte ich bereits kennengelernt. Die modulierte Mittelfrequenz ist aber das geheime Highlight des Trainings. Ein befreundeter Personal Trainer aus Deutschland hatte es mir empfohlen und ich war sofort begeistert“*, sagt der Geschäftsführer. Er eröffnete im August 2012 das Mikrostudio EMS Hightech Fitness in Weigelsdorf. Fragt man Herrn Steinmaurer, was sein Erfolgsrezept ist, braucht er nicht lange zu überlegen. *„Man kann das AmpliTraining nicht mit den anderen niederfrequenten Anbietern vergleichen. Mir war es wichtig, unseren Kunden auch das unbegrenzte Training anzubieten. Wer also mehr als einmal die Woche trainieren möchte, ist hier willkommen.“*

Im Weigelsdorfer EMS Studio wird die Vielfalt des AmpliTrainings erst richtig spürbar. *„Wir kombinieren das Training mit Bändern oder Bällen. Das Training ist vielseitig. Der Kunde ist ständig aufs Neue motiviert. Wenn er sich an ein Trainingsprogramm gewöhnt hat, dann wechseln wir und der Strom fühlt sich anders an“*, schildert Raik Filbrich, EMS Trainer des Studios. *„Nach dem Training spüren alle, dass sie wirklich intensiv trainiert haben, sind aber nicht abgeschlagen und kaputt. Das ist Training, wie es sein soll.“*

Der Erfolg des EMS Trainings in Weigelsdorf spricht sich schnell herum. *„Wir haben bereits Kunden, die aus Wien zu uns kommen. Die modulierte Mittelfrequenz bietet einfach mehr Abwechslung und ist bei höherer Effektivität weitaus angenehmer. Es sind einfach zwei Welten“*, erzählt Filbrich. *„Unsere Kunden überzeugen sich gegenseitig mit ihren Erfolgen. Es ist nicht auf eine bestimmte Zielgruppe ausgerichtet, sondern einfach ein Training für Jedermann.“* Fragt man ihn nach der Perspektive, dann lächelt Filbrich. *„Ich würde mir wünschen, dass Kunden, die heute 17 sind, auch noch mit 70 zu uns kommen.“*

Mehr Informationen zum AmpliTraining, dem EMS Training 3.0 - unter

www.amplitrain.de