



# SALWENDER TRAINING

## FAQ

### **Was ist der Unterschied des EMS-Trainings bei Salwender Training gegenüber den gängigen EMS-Trainings?**

Während klassische EMS-Signale oft wie ein elektrischer „Hammer“ auf den Muskel treffen, wirkt das von Salwender Training benutzte System sanft und schonend, fast wie eine Massage. Die Impulse werden nicht als Fremdeinfluss wahrgenommen, sondern als Verstärkung der natürlichen Muskelspannung. So erzielt dieses EMS-Training eine bislang unerreichte Tiefenwirkung mit höchstem Wohlfühlfaktor. Auf zellulärer Ebene wird erhöhtes Energiepotenzial freigesetzt. Während Muskelübersäuerung und Gelenkverschleiß bei richtiger Anwendung nahezu ausgeschlossen sind.

Ein hochintensives und effizientes Training in nur 20 Minuten. Der kabellose Einsatz sowie die hochmodernen Trockenelektroden ohne externes Befeuchten unterstützen die vollkommene Bewegungsfreiheit. Ob Basics, Ausdauer/Cardio, Krafttraining, Fettverbrennung, Entspannung, Massagen u.v.m., die intelligente, benutzerfreundliche App-Steuerung und Bluetooth Verbindung garantiert ein abwechslungsreiches und zielführendes Training.

Gleichzeitig hält das System die perfekte Balance zwischen Spannung und Entspannung. Möglich wird das durch den Body-Q-Key (Body Question Key). Das intelligente System macht dauernd eine Analyse sowie eine automatische Anpassungen an den menschlichen Körper. Die Eigenschaften des Körpers werden kontinuierlich während des Trainings abgefragt und fließen resultatsmässig in das Training mit ein.

### **Was unterscheidet das EMS-Personal-Workout von Salwender Training zum gängigen EMS-Training in den anderen Studios?**

Bei Salwender Training erarbeite ich mit Dir ein ganz individuelles und professionelles Programm, das sich nach Deinen spezifischen Bedürfnissen richtet. Wir können das EMS-Personal-Training in Kombination mit Pilatesübungen, TRX, Step, Gymstick, Riptrainer, Boxsack, Hanteln und mit Ausdauersequenzen zu einem zielführenden Programm gestalten.

### **Wie oft soll ich trainieren?**

Ein bis maximal zwei EMS-Trainings pro Woche. Optimal ist es, das normale wöchentliche Training mit EMS-Trainings zu kombinieren.

### **Kann ich das EMS-Training mit meinem normalen Kraft- oder Ausdauertraining kombinieren?**

Das EMS-Training kann problemlos mit normalen Kraft- oder Ausdauertraining kombiniert werden. Warte jedoch ab, bis der Muskelkater komplett verschwunden ist, bevor du ein weiteres EMS-Training absolvierst.

### **Bekomme ich Muskelkater nach dem Training?**

Wenn du das erste Mal ein EMS-Training absolvierst, wirst du bestimmt Muskelkater haben. Entweder am Folgetag oder einen Tag später.

### **Bin ich nach dem Training extrem müde?**

Nein im Gegenteil. Du fühlst dich nach dem Training enorm fit, egal wie hart du trainiert hast. Du kannst nach dem Training deinen gewohnten Tätigkeiten nachgehen.

### **Warum ist das Training so effektiv?**

Beim EMS-Ganzkörpertraining werden über 90 % der Muskelfasern gleichzeitig kontrahiert. Und das bei jeder Kontraktion! Im Gegensatz zu herkömmlichem Krafttraining werden zudem auch die tiefer liegenden Muskeln angesprochen. Dadurch verbessert sich die intra- und intermuskuläre Koordination und das Training wirkt besonders intensiv und schnell.

### **Trainiert das EMS-Training nur die grossen, oberflächlichen Muskeln?**

Nein, du trainierst auch die tiefliegende Muskulatur.



# SALWENDER TRAINING

## **Ist Reizstrom beim EMS-Training gefährlich?**

Nein. Training oder Therapie mit niederfrequentem Reizstrom ist nicht gefährlich. Warum? Unsere Muskeln arbeiten ständig. Dabei wird jede Bewegung durch elektrische Ladungen begleitet. Beim Training mit Reizstrom wird diese Spannung durch den zusätzlichen Reiz von außen – direkt über dem Nerv zum Muskel – lediglich verstärkt. Der Körper empfindet diesen Reiz daher nicht als fremd.

## **Ich leide oft an Rückenschmerzen. Kann das EMS-Training helfen?**

Die ausschlaggebende Ursache für Rückenbeschwerden sind in der Regel muskuläre Dysbalancen (zumeist Ungleichgewicht zwischen den Extensoren und Flexoren des Rumpfes). Das EMS-Training kann diesen muskulären Dysbalancen entgegenwirken. So wird eine Abschwächung der Gesäss- und Bauchmuskulatur, die bei Überbeanspruchung der tonischen Rückenmuskulatur einhergeht, durch ein EMS Training aufgehoben. Die Statik wird verbessert. Studien haben gezeigt, dass sich mit einem regelmässigen EMS-Training innerhalb kürzester Zeit die Beschwerden massiv reduziert haben, oder sogar vollständig weggegangen sind.

## **Warum kann ich mit einem EMS-Training abnehmen?**

Während dem intensiven Training verbrennen die Muskeln Energie. Ebenfalls führt der Muskelaufbau dazu, dass deine Muskeln auch im Ruhezustand mehr Energie verbrauchen. Das EMS-Training hat somit einen kurzfristigen wie auch einen langfristigen Verbrennungseffekt. Ebenfalls aktiviert das Training den Stoffwechsel, fördert die Durchblutung und aktiviert die Lymphtätigkeit. Studien zeigen, dass Frauen nach 16 Trainings eine Umfangreduktion von bis zu 5 cm an der Taille, 2 cm an den Hüften und 4cm an den Oberschenkel erreicht haben.

## **Kann ich mich beim Training verletzen?**

Die Muskulatur reagiert rasch auf die Impulse und baut neue Muskelmasse auf. Wenn du die Intensität langsam steigerst und deine Muskulatur sich langsam aber stetig anpassen kann, so kann nichts passieren. Ansonsten gilt wie beim normalen Krafttraining auch: Trainierst du mit extrem mehr Gewicht als der Körper bereit ist, so ist eine Muskelverletzung möglich.

## **Wie funktioniert das EMS-Personal-Training?**

EMS ist technisch gesehen ein Fitnesstraining unter Reizstrom. Dazu muss man wissen: Unsere Muskeln werden bereits im ganz normalen Alltag ständig durch Bioelektronik stimuliert. Genau das macht sich auch die EMS (Elektromuskelstimulation) zunutze: Sie verstärkt exakt diesen körpereigenen Effekt durch zusätzlichen, leicht spürbaren Strom von außen. Und führt so zu stärkeren, intensiveren Muskelkontraktionen als bei herkömmlichem Training.

## **Was sagt die Sportwissenschaft zum Thema EMS?**

Zahlreiche Studien der Universitäten Bayreuth (2002–2003) und Erlangen-Nürnberg (2009), der Deutschen Sporthochschule Köln (2008) sowie der Herzklirik Bad Oeynhausen (2010) zeigen die Effektivität des EMS-Trainings. Selbst untrainierte Menschen erzielen mit einem Zeitaufwand von fünfzehn bis zwanzig Minuten pro Woche in kurzer Zeit sicht- und spürbare Ergebnisse. Übrigens nicht nur beim allgemeinen Muskelaufbau: EMS funktioniert auch hervorragend, wenn bestimmte Schwerpunkte gesetzt werden sollen, z.B. Po, Bauch oder Rücken. Außerdem ganz wichtig: EMS stellt – anders als herkömmliches Training – keine Belastung für die Gelenke dar.

## **Kann man EMS-Training langfristig betreiben?**

Ja. Man sollte das 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.

(Quelle: div. Beiträge aus dem Internet)