

Gesund abnehmen mit EMS Training von Körperformen

11.08.2020, 16:26 | Sport

Pressemitteilung von: *Körperformen*

Presseagentur: *rheinland relations*



Beim Körperformen EMS Training können bis zu 500 Kalorien verbrannt werden.

Über sechs Millionen Deutsche hegten 2019 den Wunsch, erfolgreich abzunehmen. Doch das Ziel in die Tat umzusetzen, fällt vielen schwer – gerade in Home-Office-Zeiten klagt ein Großteil der deutschen Bevölkerung über eine Gewichtszunahme. Zu wenig Zeit, fehlende Motivation oder gesundheitliche Einschränkungen erschweren häufig den ersten Schritt zu einer verbesserten Fitness. Genau hier setzt der gesundheitsorientierte Trainingsansatz von Körperformen an: In nur 20 Minuten pro Woche können beim EMS Training ähnliche Erfolge erzielt werden wie bei 90 Minuten herkömmlichem Kraft- oder Ausdauertraining. Dabei können bis zu 500 Kalorien verbrannt werden – und das bei optimalen Trainingsbedingungen dank Einhaltung höchster Hygiene- und Sicherheitsstandards.

Bonn, 11. August 2020 | „Mit EMS Training kann in zehn bis zwölf Wochen etwa ein Kilogramm Körperfett verbrannt werden. Messungen haben gezeigt, dass besonders ein Rückgang des Bauchfetts zu beobachten ist, was das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen langfristig mindern kann“, berichtet Prof. Dr. Wolfgang Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg. Doch was macht das EMS Training so effektiv? Bei der Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) greifen viele verschiedene Rädchen ineinander, die die Gewichtsreduktion beschleunigen können. Denn es werden nicht nur einzelne Muskelpartien trainiert, sondern alle großen Hauptmuskelgruppen gleichzeitig. „Das wirkt sich positiv auf die Fettverbrennung aus“, weiß Marcel Kentenich, Geschäftsführer von Körperformen.

Dank Nachbrenneffekt auch nach dem EMS Training Kalorien verbrennen

„Der effiziente Muskelaufbau beim EMS Training erzeugt einen höheren Grundumsatz an Energie – dadurch werden

auch in Ruhephasen mehr Kalorien verbrannt“, erklärt Sammy Pesenti, ebenfalls Geschäftsführer von Körperformen. Denn je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr muss auch bewegt werden. Eine trainierte Person verbrennt also auch ohne sportliche Betätigung mehr Kalorien an einem Tag als eine untrainierte mit weniger Muskelmasse. Der sogenannte Nachbrenneffekt hält den Stoffwechsel bis zu 36 Stunden nach dem EMS Training weiter auf Hochtouren. Dadurch werden auch noch eineinhalb Tage nach der Trainingseinheit zusätzliche Kalorien verbrannt. „In Kombination mit einer gesunden Ernährung sind so Abnehmerfolge in kurzer Zeit möglich“, erklärt Marcel Kentenich. Vielen EMS Trainierenden hilft zusätzlich die durchgängige Begleitung durch ihren Personal Trainer, der auf eine korrekte Ausführung der Übungen achtet sowie für zusätzliche Motivation sorgt. „Gerade beim Thema Abnehmen ist es wie bei jeder anderen Trainingsart auch beim EMS Training wichtig, dranzubleiben und regelmäßig zu trainieren, um nachhaltige Erfolge zu erzielen“, weiß Kentenich und fügt an: „Wir achten in unseren Studios deshalb nicht nur auf eine angenehme Trainingsatmosphäre, sondern vor allem auch auf besonders hohe Sicherheits- und Hygienestandards.“

EMS Training wirkt auch bei starkem Übergewicht

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass EMS Training auch bei starkem Übergewicht effektiv sein kann. Vermutungen, dass die elektrischen Impulse durch den höheren Anteil an Fettgewebe keinen Effekt auf die darunterliegende Muskulatur haben, wurden nicht bestätigt. Zwar kommen die Reize weniger intensiv bei den Muskeln an, da diese meist aber eher schwach ausgeprägt sind, reichen die Impulse aus, um positive Ergebnisse zu erzielen. Durch EMS Training kann bei Adipositas nicht nur an der Figur gearbeitet, sondern auch die Blut- und Entzündungswerte deutlich verbessert werden. „Zudem ist unser EMS Training durch den Verzicht auf zusätzliche Gewichte besonders gelenkschonend und damit auch bei gesundheitlichen Einschränkungen wie Rheuma oder Arthrose möglich“, ergänzt Experte Sammy Pesenti.

Portrait

Über Körperformen

Seit 2011 steht der EMS Anbieter Körperformen mit Sitz in Bonn seinen Kunden und Lizenznehmern mit hohem Qualitätsanspruch als verlässlicher und Erfolg versprechender Partner zur Seite. Mit aktuell über 220 Standorten ist Deutschlands zweitgrößte EMS Kette im gesamten Bundesgebiet vertreten. Weitere Körperformen Studios außerhalb Deutschlands befinden sich in Österreich – hier vor allem in Großstädten wie Wien oder Innsbruck – sowie in der Schweiz und in Italien.

News-ID: 1097014 • Views: 1535 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1097014/Gesund-abnehmen-mit-EMS-Training-von-Koerperformen.html>