

EMS steht dabei für Elektromyostimulation und nutzt elektrische Impulse, um Muskelkontraktionen auszulösen. Das Prinzip ist nicht neu, schließlich werden die Vorteile der Muskelstimulation durch elektronische Impulse schon seit geraumer Zeit von Physiotherapeuten in der Rehabilitation, aber auch im Hochleistungssport genutzt. Den EMS-Multi-Trainer haben bereits Leistungssportler, Ärzte, Rehaeinrichtungen und Physiotherapeuten sowie zahlreiche Personal Trainer und Fitnessstudios für sich entdeckt.

**Muskelkontraktionen benötigen einen elektrischen Impuls.** Im natürlichen Fall gibt das Zentralnervensystem (ZNS) den Befehl für diesen Impuls an die herausführenden (efferenten) Nervenbahnen weiter. Von dort pflanzt er sich über den Rückenmarksnerv bis auf den motorischen Nerv fort, von wo er über die motorische Endplatte zum Muskel übertragen wird und dort eine Kontraktion auslöst. Beim EMS-Training wird die



## Bodyforming mit Ganzkörper-Elektromuskelstimulation (EMS)

# Elektrifizierend



*Welcher Spa-Gast möchte nicht ganz ohne Schweiß und Anstrengung in kürzester Zeit seine Körpersilhouette modellieren? Mit dem neuen Multitrainer zur Ganzkörper-Elektromuskelstimulation (EMS) aus Leistungssport und Reha bietet die miha bodytec GmbH effektive und dabei sanfte Möglichkeiten für Fitness und Bodyforming im Spa.*

gesamte quergestreifte Muskulatur durch externe Reizstromimpulse aktiviert. Dabei sind die Impulse für jede einzelne Muskelgruppe individuell dosierbar.

Das System miha bodytec besteht aus drei Komponenten: einem Display (dem eigentlichen Trainingsgerät), einem Bodenständer und den Elektroden, die in eine Spezialweste eingenäht sind. Mit seinem modularem, physiologisch sinnvollen Aufbau kann das Gerät neben der Auslegung auf das Ganzkörpertraining auch in einem physiologisch sinnvollen, funktionalen Training für Teilbereiche eingesetzt und einfach transportiert werden.

Die am Körper angebrachten Pads bzw. die Elektroden in der Weste stimulieren gezielt einzelne Muskelgruppen. Das System ist so aufgebaut, dass die Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler, also Agonist und Antagonist, gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom – deutlich geringer als beim Mobiltelefon – stimuliert werden und so kontrahieren. Dies soll ein effektives Ganzkörpertraining bei minimalem Zeitauf-

wand von zweimal 15 Minuten pro Woche garantieren.

**Gesundheit und Wellness.** Neben dem in wissenschaftlichen Studien nachgewiesenen Muskelaufbau (Hypertrophie) konnte nun auch gezeigt werden, dass sich das EMS-Training positiv auf die Beseitigung von Rückenschmerzen auswirkt, da insbesondere tiefer liegende Stabilisationsmuskeln stimuliert werden. Weiter stehen kosmetische Aspekte wie Körperformung und Straffung des Bindegewebes im Vordergrund. Durch das Training lässt sich die Körperstabilität schnell und deutlich verbessern und auch vielfältige Beschwerden, so z.B. Inkontinenzprobleme aufgrund einer abgeschwächten Beckenbodenmuskulatur oder nach Schwangerschaften, können behoben werden. Ebenfalls positiv ist, dass das Training körper- und gelenkschonend erfolgt. Daher ist es auch für Personen mit Bewegungseinschränkungen attraktiv. Training und Anwendung können mit dem Gerät auch in

spa info

#### Nachgefragt: die Anwendung im Spa

##### Welches konkrete Equipment ist in einem Spa sinnvoll?

Das Brenner's beispielsweise hat mit einem Gerät begonnen – mittelfristig sind zwei Geräte sinnvoll (dann können auch Paare zusammen trainieren), außerdem wirtschaftlicher, da ein Trainer mit zwei Personen arbeiten kann. Ein separater Raum ist nicht unbedingt nötig – langfristig ist Personal Training jedoch in privater Atmosphäre sinnvoll. Um alle Möglichkeiten zu nutzen, kann das Training mit Cardiogeräten und diversen Kleingeräten (Tubes, kleine Hanteln) ergänzt werden. Empfehlenswert ist auch der Einsatz von Matten oder Ruheliegen für passive Anwendungen oder zur Regeneration.

##### Welche Anschaffungskosten entstehen?

Das Einzelgerät kann ab 10.500 Euro erworben oder ab ca. 240 €/Monat geleast werden (bei Abnahme mehrerer Geräte gibt es Staffelpreise). Wartungskosten gibt es keine und das Gerät verfügt über eine Garantie von vier Jahren.

##### Wie sieht es mit Schulungen und Marketingunterstützung aus?

Eine Schulung ist im Preis enthalten und findet inhouse durch Mitarbeiter von miha bodytec statt; das Training sollte immer mit geschultem Personal durchgeführt werden. Der Schulungs- und Marketingordner beinhaltet Vorschläge für Marketingmaßnahmen sowie eine CD mit Druckvorlagen. Darüber hinaus ist miha bodytec sehr aktiv in der Endverbraucherwerbung.

##### Weitere Infos:

miha bodytec GmbH, Tel. +49 (0)8291 8583880  
www.miha-bodytec.de



Ruhestellung, zum Beispiel auf der Behandlungsliege, durchgeführt werden.

Interessant für Golf- und Sporthotels: EMS-Training bewirkt eine Steigerung der Kraft-Schnelligkeit. In Studien verbesserte sich die Bewegungsgeschwindigkeit bei Probanden um etwa 30 Prozent. Die Erklärung für diesen Erfolg liegt in der direkten Ansteuerung von schnellen Muskelfasern. Für die Sportpraxis (z.B. bei Golf, Laufen, Radfahren, Tennis, Skifahren etc.) stellt gerade die Schnelligkeit der Bewegungsausführung einen entscheidenden Erfolgsfaktor dar.

**Der Einsatz im Spa.** Das System verspricht einen innovativen Zusatz-

nutzen für Gäste im Spa, Medical Spa oder Hotel, die sich etwas Gutes tun möchten und die keine Lust oder Zeit für ein ausgedehntes Fitnesstraining haben. So ermöglicht das Gerät auf kleiner Fläche effektive und Zeit sparende Trainingsangebote für Fitness und Wellness, die durch messbare Ergebnisse und Kundenbegeisterung für Kundenbindung und Mundpropaganda sorgen. Das Training kann dabei als Individual-, aber auch als Gruppen- oder Personal-Training eingesetzt werden oder als attraktive On-Top-Lösung für Bodyforming-Angebote. Der Gast kann nach zwei- bis dreimaliger Einweisung auch selbstständig am Gerät trainieren.

Klaus Springer



Reservation  
Assistant

## Spa & Sport Software

- Optimierte Terminplanung**
- Gutscheinverwaltung**
- Packagereservierung**
- Personaleinsatzplan**
- Warenwirtschaft**
- Guest Relationship Management**
- Multi Property Lösung**
- Golf Administration**
- Kurbetrieb**
- Spa Gastro**
- Online Buchung über Internet**



„Beim Reservation Assistant blitzt hinter jeder Funktion die Absicht hervor, den Gäste- und Unternehmensnutzen zu erhöhen.

Wir waren verblüfft, wie viele gute Ideen alleine für den Gästeservice in dieser Software versammelt sind. Und genau darum geht es uns.“

Markus Müller, Grand Hotels Bad Ragaz



Kennziffer  
8004

[www.reservationassistant.com](http://www.reservationassistant.com)

TAC Informationstechnologie GmbH  
Schildbach 111, A-8230 Hartberg, Österreich  
T: + 43 3332 6005 990, F: +43 3332 6005 950