

Regional

G&W: Herr Kolodin, was hat Sie dazu gebracht, ein Studio für Elektrische Muskel-Stimulation (EMS) zu eröffnen?

Moye Kolodin: Ich habe selbst Erfahrungen mit EMS gemacht, die mein Leben verändert haben. Meine Partnerin Josie, selbst EMS-Trainerin mit sechsjähriger EMS-Erfahrung, überredete mich, es auszuprobieren. Ich kämpfte in der Folge eines Bandscheibenvorfalles mit Rückenschmerzen. Nach wenigen 15-minütigen Trainingseinheiten hatte ich meine Beschwerden vollkommen beseitigt. Ich wollte anspruchsvollen Menschen, die dem Sport wenig Zeit widmen können oder wollen, die Möglichkeit geben, mit EMS-Training etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Wir glauben, dafür mit Ars Athletica die optimale Umgebung geschaffen zu haben.

G&W: Für wen ist dieses besondere Muskelaufbautraining geeignet?

Moye Kolodin: Das Training wird sehr individuell auf jeden Teilnehmer abgestimmt. Daher ist es für jeden geeignet, der grundsätzlich in der Lage ist, sich sportlich zu betätigen und funktionale Übungen auszuführen. Sowohl Profi- als auch Hobbysportler und Reha-Patienten profitieren individuell vom EMS-Training. Menschen mit Krankheiten, die intensive muskuläre Aktivität ausschließen, sollten von EMS-Training absehen.

G&W: Ersetzt das elektrisch stimulierte Trainingsprogramm andere Fitnessübungen wie Gymnastik, Nordic Walking oder Joggen?

Moye Kolodin: EMS-Training zielt auf intensiven Muskelaufbau sowie die Reduktion von Körperfett ab. Somit reicht es für sich allein aus, um die Gesundheit und Vitalität signifikant zu verbessern. Auch Jogger und Walker verbessern mit EMS-Training nicht nur ihre Leistung, sondern schützen ihre Gelenke und erhöhen den Energieverbrauch des Körpers in den Ruhephasen. Das ist sehr wichtig, um sein Gewicht nachhaltig halten beziehungsweise reduzieren zu können.

G&W: Was kostet eine Trainingseinheit und gibt es einen Zuschuss der Krankenkassen?

Moye Kolodin: Eine Trainingseinheit kostet je nach Vertragsmodell ab 25 Euro. Private Kassen könnten das Training auf Anfrage bezuschussen. Gesetzliche Kassen bezuschussen leider lediglich Gruppenkurse mit einer Mindestdauer von 45 Minuten.



Moye Kolodin, Geschäftsführer bei Ars Athletica in Freiburg, beim EMS Training

intensiv angesprochen, anstatt pro Muskelgruppe ein Fitnessgerät nach dem anderen durchlaufen zu müssen.

Über einen speziellen Trainingsanzug werden bioelektrische Impulse direkt an den Muskel selbst oder an den entsprechenden Nerv geleitet und so gezielt der Muskel aufgebaut.

Neben dem leistungssteigernden Aspekt, im Sinne eines sportartspezifischen Anforderungsprofils, ist auch der rehabilitative Effekt des EMS-Trainings ein wesentlicher Bestandteil der Trainingsmöglichkeiten. Nach Ver-

letzungen oder chronischen Beschwerdebildern sind die Betroffenen häufig nicht mehr in der Lage, einzelne Muskelpartien gezielt anzusteuern und zu aktivieren. Dabei lassen sich die ursprünglichen Bewegungsmuster durch zusätzliche Stimulation mittels EMS häufig schneller und gezielter wieder herbeiführen als durch ein klassisches isoliertes Training, das nur geringfügigen Einfluss auf die initiale Aktivierung der Nervenleitbahnen haben kann. EMS in Kombination mit einem durchdachten Ganzkörpertraining trägt zu einem guten Muskelaufbau und zu einer besseren körperliche Fitness bei. ■

Mein Lieblingsplatz

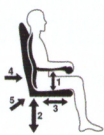
Rückenfreundliches Sitzen und bequemes Aufstehen



Sitzen Entspannen Ausruhen Aufstehen

Angepaßt an ihr Körpermaß

1. richtige Armlehnhöhe
2. richtige Sitzhöhe
3. richtige Sitztiefe
4. richtige Lendenunterstützung
5. richtiger Sitzwinkel, bis zur Herz-Waage-Position



Bad Krozingen | Schlatter Str. 20 | Tel: 07633 / 3120 | sitzen-liegen.de

LIFTTEC

Hersteller, Planer und Monteur für:



Aufzüge
Treppenlifte
Hebebühnen

LiftTec GmbH
D-78166 Donaueschingen

Tel. +49(0)771 920 39-0
www.lifttec.de

KEIDEL MINERAL-THERMALBAD

Schenken Sie Gesundheit, Wohlfühlen, Entspannung

Gutscheine mit Wohlfühl-Garantie im neuen WEBSHOP: www.keidelbad.de

KEIDEL
Freiburgs schöne Terme.