

## Fitness und Sport mit fantastischen neuen Möglichkeiten Kabelloses EMS-Training

Es ist die neueste Revolution auf dem Sport- und Fitnessmarkt: kabelloses EMS-Training. Mit den neuen Anzügen von Easy Motion Skin kann man ab sofort seinen Körper via Elektromuskelstimulanz trainieren, wo man möchte.

Ob nach dem Geschäftsmeeting im Hotel, beim Joggen oder in den eigenen vier Wänden. Keine störenden Kabel, absolute Bewegungsfreiheit! EMS-Training hat bereits viele begeisterte Anhänger, verschiedene Studien haben die beeindruckende Effektivität der Muskelstimulanz mittels Stromimpulsen mehrfach bestätigt. Durch die Niederfrequenz-Stromimpulse, die über Elektroden an die Skelettmuskulatur weitergegeben werden, können ca. 30 Prozent mehr Muskeln stimuliert werden als bei normalem Training, denn auch die Tiefenmuskulatur wird durch die elektronische Muskelstimulanz angeregt. In nur 20 Minuten EMS-Training pro Woche können somit Erfolge erzielt werden, die mehreren Stunden herkömmlichem Training entsprechen. Auch Personaltrainer Tom Nicolai ist von dem neuen kabellosen EMS-Training begeistert. In seiner EMS-Trainingslounge „Smart and Fit“ bietet er seit knapp 4 Jahren zusammen mit seinem Team, allesamt lizenzierte Trainer, die in der Arbeit mit EMS-Trainingsgeräten ausgebildet sind, effektive EMS-Trainingsprogramme für Gewichtsreduktion, Rückenstärkung, Muskelaufbau, Körperstraffung und Ausdauer an. Ab sofort auch in der praktischen kabellosen Variante von Easy Motion Skin. Die Kunden haben sogar die Möglichkeit, bei Smart and Fit ihr eigenes kabelloses EMS-Trainingssystem samt Anzug zu erwerben. Er besteht aus hochwertigem und ultraleichten Hightech Material. Das innovative EMS-System wird via Bluetooth



Thomas Nicolai und seine Kollegin, Trainerin Konni, bieten nun auch kabelloses EMS-Training an, das einfach per iPad gesteuert werden kann.

mit dem iPad oder iPhone gesteuert. Verschiedene Programme und ein Avatar, der die korrekten Bewegungsabläufe zeigt, ermöglichen es, das Training exakt und auf die individuellen Trainingsziele abzustimmen. Die Leistung des Systems ist im Gegensatz zum Profi-System gedrosselt. Die ersten Trainingseinheiten mit dem Easy Skin Motion sollten unbedingt in Begleitung eines zertifizierten Vertriebspartners und EMS-Trainers wie Tom Nicolai absolviert werden – um sich mit dem System vertraut zu machen und falsches Handling zu vermeiden. Und auch Fitness- und Wellnessrichtungen, Physiotherapeuten, Personal-Trainer und alle professionellen Gesundheits- und Fitness-Dienstleister berät Tom Nicolai über die Einsatzmöglichkeiten des Easy Motion Skin EMS Training-Systems.

■ smart and fit Trainingslounge  
Mühlenstraße 71, Lübeck  
Tel. 0451 / 707 99 689  
[www.smartandfit.de](http://www.smartandfit.de)