

Sicherheitshinweis:

Personen, die jünger als 18 Jahre sind, Herzprobleme oder andere Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, elektrische Implantate, Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes Typ I oder II, Erkrankungen der Schilddrüse, Leber oder Nieren), Krebs, eine Bauchwand- oder Leistenhernie haben, schwanger oder in chemotherapeutischer Behandlung sind, dürfen dieses Training NICHT durchführen!

Beim EMS-Training simulieren wir die Ströme, die üblicherweise von Ihrem Gehirn über Ihr zentrales Nervensystem an Ihre Muskeln gesendet werden. Ihre Muskeln können nicht unterscheiden, woher der Reiz kommt - sie kontrahieren. Die Ströme, die dafür über die Elektroden gesendet werden, sind so gering, dass sie mit Leichtigkeit durch unsere POWERBox erzeugt werden können. Wir brauchen dafür weder Kabel, noch eine 220 V - Steckdose!

Der Vorteil des EMS-Trainings liegt auf der Hand: Ihre Muskeln arbeiten, ohne dass Sie dafür schwere Gewichte stemmen müssen. Ihre Gelenke werden geschont und Sie können sogar Muskeln bis in die Tiefe aktivieren, die üblicherweise schwer zu trainieren sind, wie z.B. Ihre Stütz- und Muskulatur im Rücken.

Durch das regelmäßige Training werden Sie merken, dass Sie wieder aufrechter gehen, mehr Kraft im Alltag haben und dass Ihr gesamter Körper straffer und athletischer wird. Natürlich geschieht dies nicht über Nacht und Sie sollten das Training nicht übertreiben - auch wenn es Spaß macht ;)

In den ersten 10 Wochen trainieren Sie einmal in der Woche für 20 Minuten, danach sollten zwischen den Trainingseinheiten mindestens 48 Stunden liegen. Der Grund dafür liegt in der Creatin Kinase.

Ihre Muskeln geben bei Belastung Schadstoffe ins Blut ab - je mehr Belastung, desto mehr Schadstoffe. Dies liegt an der (gewollten) Muskelanstrengung.

Ähnlich wie nach einem Marathon, kann in Ihrem Blut gemessen werden, dass die CK-Werte nach einem Training steigen. Abgebaut werden die CK-Werte durch Ihre Leber und Ihre Nieren. Damit dies funktioniert, müssen Sie Ihrem Körper ca. **48 Stunden** Zeit lassen und viel Wasser (einfach Wasser, ohne Kohlensäure oder Saft) **trinken**. Nochmals: Die CK-Werte steigen durch die *Muskelarbeit*, nicht durch den Strom.

Wenn Sie Ihrem Körper die notwendige Zeit (auch zur Regeneration) lassen und die Kontraindikationen ernst nehmen, erhalten Sie mit dem eaglefit HOME-EMS System ein perfektes Tool, mit welchem Sie ohne große Anstrengung und innerhalb kürzester Zeit ein gesundheitsförderndes Training durchzuführen können. **Sie können Ihren Körper straffen, Muskeln aufbauen oder Fett abbauen.**