



## Abnehmen mit EMS

### Wer abnehmen will braucht Muskeln!

Wer abnehmen will und keinen JOJO-Effekt erleben möchte, der sollte als wichtigen Teil seines Abnehmprogrammes Muskeln möglichst ganzkörperlich aufbauen und durch angepasste Belastung fit halten. Dies fördert ein gesundes, stetiges und erfolgreiches Abnehmen und stellt sicher, dass der JOJO-Effekt keine Chance hat. Beim Laufen, Radfahren oder Steppen werden überwiegend die Muskeln der Beine und des unteren Rumpfes beansprucht. Beim EMS-Training werden die Muskeln ganzkörperlich angesprochen (also als würde man gleichzeitig Rudern und Laufen), was einen enormen Energieverbrauch mit sich bringt.

Durch diese gleichzeitige Beanspruchung aller Muskelgruppen übertrifft der Kalorienverbrauch bei EMS-Training bei weitem den eines Waldlaufes oder den eines Trainings mit dem Fahrrad. Dies ist der Grund warum EMS-Training so hochwirksam ist, wenn man viele Kalorien „verheizen“ will. Darüber hinaus baut EMS-Training die Muskulatur schnell und effektiv auf und sorgt so für einen höheren Energieverbrauch und Grundumsatz – auch im Ruhezustand.

Außerdem wird durch das Reizstrom-Training die Blutzirkulation verbessert und dadurch die Durchblutung der Muskulatur gesteigert. Hinzu kommt, dass in den Muskeln mehr Blutgefäße gebildet werden, die wiederum ermöglichen, dass mehr Energie in Form von Fett zu den Muskelzellen gebracht werden können, um dort in Energie umgewandelt zu werden. Ein schlechter Stoffwechsel und schlechte Durchblutung vermindern folglich die Umwandlung von Fett in Energie. Umgekehrt fördert eine gut trainierte Muskulatur einen stetigen Fettabbau: Je mehr Muskulatur, desto leichter wird Fett automatisch durch den Körper abgebaut.



## Warum EMS-Training Sie beim Abnehmen unterstützt

- Alle großen Muskelgruppen werden zeitgleich aktiviert und trainiert
- Stoffwechsel- und Enzymaktivität werden erhöht
- Der Kalorienverbrauch ist extrem hoch
- Die Muskulatur wird schnell und effektiv aufgebaut

## Was Sie wissen sollten:

- 1 kg Muskulatur verbraucht circa 100 kcal pro Tag.
- Je mehr Muskulatur vorhanden ist, desto höher ist der Grundumsatz.
- Je höher der Grundumsatz, desto mehr Kalorien verbrennt der Körper.
- Je mehr Kalorien verbrannt werden...