

## EMS\*-Training in Perfektion

## Energie erleben!

\*Elektromyostimulation

Wer beim Schlagwort Energieeffizienz nur an hochgedämmte Häuser, sparsame Automobile und Strom knausernde Kühlschränke denkt, hat etwas Wichtiges verpasst: Mit EMS-Training lassen sich mit wenig Einsatz hohe Trainingseffekte erzielen. Seit 15 Jahren ist die Loncego GmbH als Nachfolger der Manfred Fessel Elektronik Technologieführer in diesem Bereich. Jetzt hat das Unternehmen mit dem ARICULUS X9 ein innovatives Gerät auf den Markt gebracht, das die Effizienz des Trainings in eine neue Dimension hebt: A++-Effizienz-Level für jedermann, sozusagen.

Möglich macht es die Kombination aus intelligenter Steuerung, völlig neu entwickelten High-Tech-Elektroden und massgeschneidertem Trainingsdress. „Die Elektroden als zentrales Element der Elektromyostimulation haben wir in einem 18-monatigen Prozess gemeinsam mit einem namhaften Unternehmen entwickelt,“ erläutert Loncego-Geschäftsführerin Waltraud Schmidt. Die Akribie hat eine konkrete Veranlassung: Die hohe Wirksamkeit der Elektrostimulation ist durch zahlreiche Studien belegt. Die Trainingssteuerung und -dosierung war bisher eine diffizile Angelegenheit, weil die Übergangswiderstände und damit die Reizgebung oft stark variierten.

Die neu entwickelten Elektroden verfügen über einen flächigen, gleichmässigen Widerstand über die gesamte Elektrode. „Und dieser Widerstand ist weitgehend unempfindlich gegen die Änderung des Anpressdruckes,“ so Schmidt. Die exklusiven Loncego-Elektroden verzichten komplett auf Metall und sind dadurch geschmeidig. Durch entsprechende Einstepungen lassen sie sich gut in den Trainingsdress integrieren, was auch während des Posings zu optimaler Anpassung an die Körperform führt.

Das hohe Potenzial dieser Elektroden wird durch die intelligente Steuerung des ARICULUS X9 nutzbar gemacht. „Die Impulsform, Dauer der Belastungs-



Dr. med. Gernot Felmet / Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie;

Orthopädische Praxis & ARTICO Sportklinik Villingen-Schwenningen

und Entspannungsphasen, der Anstieg der Reizsignale – alles kann individuell bemessen werden,“ erläutert Waltraud Schmidt. Die uneingeschränkte Variabilität bei gleichzeitiger exakter Reproduzierbarkeit des Trainings sorgt für besonders hohe Effizienz: „Selbst im Leistungs- und Hochleistungsbereich besitzt EMS-Training einen Boost-Effekt. Durch die sehr präzise Arbeit des Loncego ARICULUS werden bereits nach wenigen Trainingseinheiten erstaunlich gute Ergebnisse erzielt. Dies legt den Grundstein für einen soliden Langzeiterfolg. Meine Kunden sind sehr begeistert“, berichtet Personaltrainer Jörg



Mahl, der auch als Dozent an der Sporthochschule Köln arbeitet.

„Insbesondere Sportler, die Krafttraining betreiben, können durch ergänzendes EMS-Training Zugewinne realisieren, die sonst nicht erschlossen werden können,“ stellte Dr. Gernot Felmet, ärztlicher Leiter der Artico-Sportklinik in Villingen-Schwenningen, fest.

Vor allem die Tatsache, dass gleich neun Muskelgruppen gleichzeitig oder separat angesteuert werden können, wobei die Reizstärke für jede Muskelgruppe individuell regelbar ist, unterstreicht die neue Dimension des Trainings. „Die Weiterentwicklung der Elektroden-Technologie sowie die stark verbesserte Handhabung des Elektroden-Jackets, sodass alle Muskelgruppen tatsächlich simultan erreichbar sind, sorgen für optimierten Energiefluss“, unterstreicht Felmet.

Zahlreiche Sportler, z. B. Triathleten, haben das EMS-Training mit dem ARICULUS X9 fest in ihr Trainingsprogramm integriert. Werner Sturm vom österreichischen Body&Motion-Team etwa bereitet sich so auf den Iron Man Austria vor: Neben lediglich sieben Wochenstunden klassischem Ausdauertraining absolviert er zusätzlich drei je 12minütige Einheiten pro Woche mit dem ARICULUS von Loncego. „Ich bin von den Leistungszuwächsen fasziniert. Sowohl beim Schwimmen als auch beim Radfahren ist eine schnelle Regenerationsphase zu beobachten. Ich kann dadurch wesentlich intensivere Trainingsintervalle gestalten.“

Die entscheidend verbesserte Dosierung dank High-Tech-Elektroden und optimierten Sportdress wird die Bedeutung des EMS-Trainings auch im Bereich Wellness weiter zunehmen lassen. Und für Dr. Felmet ist klar: „Diese Trainingsform ist ideal für alle Menschen mit Bewegungseinschränkungen, sei es durch Arthrose oder akute Verletzungen.“

Durch personalisierte Chipkarten bereitet der ARICULUS X9 automatisch die für den Trainierenden vorgesehene Übungseinheit, die auf der Chipkarte gespeichert wurde, vor. Vom Guthaben des Trainierenden wird die aktuelle Übungsdauer abgebucht und die gespeicherte Gesamtübungsdauer am Ende der Übung entsprechend aktualisiert. Ebenso werden am Ende der Übung die aktuellen Einstellungen der Impulsstärken und des Anklopfens auf

der Chipkarte gespeichert. Wenn der Trainierende die Chipkarte für seine nächste Übung am ARICULUS einsetzt, werden diese Einstellungen zur Information angezeigt.

Info: [www.locengo.de](http://www.locengo.de)

Quellangaben:

[www.loncego.de](http://www.loncego.de)

[www.artico-klinik.de](http://www.artico-klinik.de)

[www.supervisor.de](http://www.supervisor.de)

[www.bodyandmotion.at](http://www.bodyandmotion.at)



© Loncogo

Nur



Abonnenten  
erhalten jede  
Ausgabe  
regelmässig!

Abo-Info auf

Seite 1 62

1979



2009

**TOP TEN**  
**MEDIA**  
® since 1979