

Boost-Effekt durch EMS-Training

Mit nur sieben Stunden Ausdauer-Training pro Woche einen ausgewachsenen Triathlon bestreiten?

Dieses Vorhaben geht Werner Sturm an: Der österreichische Triathlet vom Body&Motion-Team wird beim Iron-Man Austria in Kärnten 3,8 Km Schwimmen, 180 Km auf dem Rad zurücklegen und dann einen Marathon laufen.

Verwegen? Keineswegs. Denn Sturm nutzt die Möglichkeiten des Elektro-Myo-Stimulationstrainings (EMS) und absolviert 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. Auch die Körperstabilität während intensiver langer Belastungszeiten, z.B. Koppellung Rad und Lauf über 4 Stunden, hat sich deutlich verbessert.“

Das Anwendungsspektrum des EMS-Trainings wird mit dem brandneuen ARICULUS X9 endgültig erweitert. In der Prophylaxe, der Rehabilitation oder im Fitness- und Wellnessbereich ist diese effiziente Trainingsform nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Leistungssportler entdecken die Vorzüge der Arbeit mit Loncego-Technologie. „Im Leistungs- und Hochleistungsbereich besitzt EMS-Training einen Boost-Effekt. Insbesondere Sportler, die Krafttraining betreiben, können durch ergänzendes EMS-Training Zugewinne realisieren, die sonst nicht erschlossen werden können,“ stellt Dr. Gernot Felmet fest. Mehr Kraft und mehr Kraftausdauer bei schnellerer Regeneration stehen zu Buche. Sturm will das auf besondere Weise demonstrieren: Beim Iron-Man Austria wird er sich insbesondere mit zwei Teamkollegen messen, die sich herkömmlich mit bis zu 15 Stunden Ausdauertraining auf den Wettkampf vorbereiten. Über die Resultate wird MSN berichten.

Mit Andreas Aster setzt ein weiterer Triathlet auf dem Weg zum Iron Man auf Hawaii auf das EMS-Training mit Ariculus. Zusätzlich zu den 20 bis 22 Stunden Kraft- und Ausdauertraining absolviert Aster zwei Einheiten EMS-Training. „Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich beim darauf folgenden Training einfach leistungsfähiger und ausdauernder bin.“

WWW
Weitere Infos:
www.loncego.de