



EMP-KÖRPERSTYLING & MUSKEL- TRAINING (ARMSTRONG®)

Elektromagnetische Muskelstimulation macht's möglich

Im Alltag wird unser Muskelgewebe meist nur als Mittel zum Zweck gesehen – es soll uns ermöglichen, eine Stiege zu erklimmen oder einen schweren Gegenstand zu tragen. Zu wenig wertgeschätzt wird die passive Stützfunktion unseres Muskelgewebes, welche Mobilität und Schmerzfreiheit bis ins hohe Alter ermöglicht. Den meisten ist nicht bekannt, dass Muskelgewebe auch eine wichtige Rolle im menschlichen Stoffwechsel spielt. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass der aktive Skelettmuskel eine entzündungshemmende und alterungsverzögernde Wirkung auf den menschlichen Körper ausübt.^(1, 2) Ein Grund dafür ist der hohe Energieverbrauch des Muskelgewebes, der schon in Ruhe 30 % unseres Gesamtkalorienumsatzes ausmacht. Blutzucker-, Blutfett- und Cholesterinwerte werden so auf dem nötigen Minimum gehalten und Krankheiten wie dem metabolischen Syndrom oder Diabetes wird vorgebeugt.⁽³⁾ Regelmäßiges Muskeltraining hat darüber hinaus positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und die Knochendichte.⁽⁴⁾ Abseits von Alltagsaufgaben und Strandfigur leistet Muskelgewebe also einen erheblichen Beitrag zu unserer Gesundheit.

Muskeltraining trägt zweifellos positiv zu unserer körperlichen Fitness bei – durch die erhebliche Anstrengung und den Zeitaufwand ist Kraftsport jedoch nicht allseits beliebt. Daher hat sich das **Training mittels Elektromyostimulation (EMS)** etabliert, wobei aber nach wie vor eine große aktive Komponente notwendig ist. Die neue elektromagnetische Impulsmethode für Muskelaufbau und Fettreduktion ändert dies, denn damit lässt sich ein **gezieltes Muskeltraining bequem und ohne Anstrengung** absolvieren. Das **EMP-Körperstyling & Muskeltraining (Armstrong®)** erfolgt im Liegen und ermöglicht eine **Förderung des Muskelgewebes von und Fettreduktion in Armen, Bauch, Oberschenkeln oder Po.**

ZIELE DES EMP-KÖRPERSTYLINGS & MUSKELTRAININGS (ARMSTRONG®)

- Aufbau von Muskelmasse
- Fettabbau durch höheren Energieverbrauch und Wärme
- Kräftigung für Alltagsaktivitäten
- Vermeiden von Verletzungen
- Erreichen der gewünschten Körperform:
 - o Flacher Bauch durch Fettreduktion
 - o Wohlgeformter Po durch Muskelaufbau
 - o Abnehmen und Straffen im Allgemeinen

WIE FUNKTIONIERT DAS EMP-KÖRPERSTYLING & MUSKELTRAINING (ARMSTRONG®)?

Anders als bei herkömmlichem Muskeltraining ist beim EMP-Körperstyling & Muskeltraining (Armstrong®) keine Anstrengung nötig. In bequemer Kleidung wird eine liegende Position eingenommen und die Behandlungsaufsätze werden mithilfe eines Zugbands an den Muskelpartien befestigt. Daraufhin erzeugt das Gerät elektromagnetische Energie, welche direkt in das Muskelgewebe geleitet wird. Die tiefer gehenden Wellen und Impulse dringen bis zu acht Zentimeter ins Gewebe ein. Durch diese Energie entsteht zunächst Wärme, welche die Muskeln auf die Belastung vorbereitet und gleichzeitig den Fettabbau fördert. Kurz darauf werden die Muskelfasern aktiviert – und zwar mit einer Intensität, welche sich durch ein herkömmliches Training praktisch nicht erreichen lässt. Diese starke Beanspruchung führt zu einer Erschöpfung der Muskelfasern. Dem Körper wird so signalisiert, dass er mehr Muskelgewebe aufbauen muss. Schmerzen bereitet das keine – nur ein Ziehen in den Muskeln ist während des Trainings spürbar.

VORTEILE DES EMP-KÖRPERSTYLINGS & MUSKELTRAININGS (ARMSTRONG®)

- Keine Anstrengung – Durchführung im Liegen
- Kein Verletzungsrisiko
- Kurze Zeitdauer
- Rasch sichtbare Erfolge in der Körperform
- Langfristiger Erhalt der Muskelmasse durch Sport oder Wiederholungstraining

EMP-KÖRPERSTYLING & MUSKELTRAINING (ARMSTRONG®): BEQUEM UND ALLTAGSKOMPATIBEL

Ein EMP-Körperstyling & Muskeltraining (Armstrong®) dauert etwa eine halbe Stunde und wird im Abstand von einigen Tagen dreimal wiederholt. Das Training hat keinen negativen Einfluss auf den Alltag oder die eigene Bewegungsroutine. Sportarten können und sollen zwischen den Behandlungen ganz normal ausgeübt werden. Nach etwa 6 bis 8 Wochen ist das Endresultat erreicht. Zur Unterstützung und langfristigen Beibehaltung des Effekts wird eine proteinreiche Ernährung und viel Bewegung in der Freizeit empfohlen. Alternativ kann die Behandlung auch zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt werden.

Hinweis: Metallimplantate, Herzschrittmacher und Frauen mit Kupferspirale sind absolute Kontraindikationen. Eine Behandlung darf in solchen Fällen nicht durchgeführt werden.



Quellen:

- (1) Kim, G., Kim, J. H. 2020. Impact of Skeletal Muscle Mass on Metabolic Health. *Endocrinol Metab.* 35(1):1.
- (2) Amaro Gahete, F. J. et al. 2017. Fitness Assessment as an Anti-Aging Marker: A Narrative Review. *J Gerontol Geriatr Res.* 06(06).
- (3) Lee, J.-H. et al. 2021. Relationship between muscle mass index and LDL cholesterol target levels: Analysis of two studies of the Korean population. *Atherosclerosis.* 325:1–7.
- (4) Wolfe, R. R. 2006. The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr.* 84(3):475–482.

TERMINBUCHUNG:



BIOGENA Biohacking-Area
Mo–Fr 10.00–18.00 Uhr | +43 1 595 10 10 30
biohacking@biogenaplaza.com | biogenaplaza.com/biohacking