



Sportwissenschaftliche Studie: Muskeltraining bei Rückenbeschwerden

Elektromuskelstimulation (EMS-Training) Body Transformer - eine erfolgreiche Maßnahme zur Reduzierung von Rückenbeschwerden. Eine wissenschaftliche Studie am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bay-reuth (BOECKH-BEHRENS, W.-U. / GRÜTZMACHER, N. / SEBELEFSKY)



ERGEBNISSE DIE BEGEISTERN...

Wissenschaftliche Studie am Institut der Sportwissenschaft der Universität Bayreuth

Methodik: 134 freiwillige Probanden (102 Frauen und 32 Männer)
Durchschnittsalter: 42,5 Jahre
Trainingshäufigkeit: 12 Trainingseinheiten gesamt, 2-mal pro Woche ca. 25 Minuten

ERGEBNISSE:

Rücken: 82,3 % der Probanden konnten Ihre Rückenschmerzen verringern
29,9 % waren ganz Beschwerdefrei
40,3 % klagten vor Trainingsbeginn über chronische Schmerzen
9,3 % noch nach dem Training

Kraft: 12,2 % Verbesserung der Maximalkraft
69,3 % Verbesserung der Kraftausdauer
Keine Differenzen nach Alter- oder Gewichtsklassen

Körperfett: - 1,4 % Körperfettanteil bei der Trainingsgruppe

Allgem. Effekte: 83,0 % fühlten sich weniger verspannt
89,1 % fühlten sich strammer und stabiler
83,8 % empfanden verbesserte Leistungsfähigkeit
86,8 % bemerkten subjektive positive Körperformungseffekte
81,4 % fühlten sich nach dem Training aktiver
65,2 % waren besser gelaunt
71,3 % fühlten subjektiv bessere Ausdauer
64,4 % empfanden eine bessere Beweglichkeit
88,4 % fühlten sich muskulär stärker
79,0 % registrierten eine gestiegene Vitalität

FAZIT: Durch das Training mit dem Body Transformer werden u.a. die kleinen, kurzen Muskeln des Rückens, sowie die tiefe Muskulatur des Beckenbodens stimuliert, die durch ein herkömmliches Krafttraining nur schwer erreicht werden können.

Das Training mit dem Body Transformer bekämpft die Volkskrankheit Rückenschmerzen, sowie die in der Gesellschaft häufig tabuisierten Harninkontinenzbeschwerden, in sehr effektiver Weise. Der Strom erfasst offenbar auch tiefer liegende Muskeln, die durch konventionelle Behandlungsmethoden nur schwer erreicht werden können. Das B.T. Training ruft erstaunliche Verbesserungen insbesondere der Kraftwerte und der Körperformung hervor. Frauen und Männer können je nach Zielsetzung von Hypertrophie- oder Gewebestraffungs- Effekten profitieren. Ein positives Stimmungsmanagement wird ebenfalls erreicht. Das Body Transformer Training stellt ein zeitsparendes, hoch wirksames Allround-Training dar, das weitreichende gesundheitliche Effekte erzielt. Dabei können fast alle muskulären Ziele präventiv erreicht werden.