

# Modernes Ganzkörpertraining



Mit der Modulierten Mittelfrequenz-elektrotherapie (MET) revolutioniert AmpliTrain das seit langem bekannte Elektromyostimulations-Training EMS. Während bei EMS der niederfrequente Strom (NF) lediglich oberflächlich liegende motorische Nerven reizt, ermöglicht MET mit mittelfrequenter Strom eine Muskelkontraktion in der Tiefe des Muskelgewebes. Dies kommt gerade Leistungssportlern zugute, die so Schwachstellen gezielt trainieren können.

„Im Grunde müsste jeder Sportler vielseitiger trainieren. Es ist aber nicht immer möglich, mit Übungen alle Muskeln richtig zu trainieren“, so Personal Trainer Oliver Wenger, trainingspuls.com. Das Trainingsgerät bietet eine technische Form des Muskeltrainings, indem es mit 2KHz Strom in die Muskeln induziert und eine Volumenwirkung ermöglicht, bei der auch tief liegende Muskeln erreicht werden. Digital gesteuert können das Training und die Intensität ganz gezielt an die einzelnen Körperteile angepasst werden. Sportler haben so nicht nur die Möglichkeit, persönliche Schwachstellen zu trainieren, sondern auch nach Verletzungen ihre Muskeln gezielt wieder aufzubauen, bzw. dafür zu sorgen, dass sich diese erst gar nicht abbauen. Sogar regeneratives Training ist möglich: „Durch die Aktivierung des Gewebes wird der Stoffwechsel angeregt und die Regeneration unterstützt“, so Oliver Wenger. Somit bietet MET neue Chancen für Leistungssportler, ihr Training zu optimieren und ihren individu-

ellen Bedürfnissen anzupassen. Darüber hinaus können Physiotherapeuten ihre Patienten über die manuelle Behandlung hinaus auch im Training begleiten.

## Training ohne Gewicht

Das Trainingsgerät bietet genaue Anpassungsmöglichkeiten, um dem Muskel immer wieder neue Reize zu geben. Es muss nicht mit Geräten und Gewichten gearbeitet werden. Dies ermöglicht Training mit minimalem Platzaufwand. Alle Muskeln gleichzeitig trainieren zu können, während sonst jeder Körperteil einzeln trainiert wird, macht dieses Ganzkörpertraining gegenüber einem Zirkeltraining auch noch extrem zeitsparend, was dem Therapeuten oder Trainer einen weiteren Nutzen bringt. Trainiert werden sollte ein bis zweimal pro Woche ca. 15-20 Minuten. Therapeuten haben dabei nach etwa 300 Sitzungen den Preis des Gerätes wieder eingeholt. Patienten wiederum können sich nur in Einzelfällen von der Krankenkasse unterstützen lassen.

## Training ohne Verletzungsgefahr

AmpliTrain besitzt als einziges Gerät in diesem Bereich die deutsche Medizinzulassung und darf somit gezielt therapeutisch eingesetzt werden.

Die Muskeln arbeiten durch künstlich induzierten Strom genauso wie durch natürliche bioelektrische Signale. Der Stoffwechsel wird durch MET ebenso angeregt wie in der Natur, die Gewebe aktiviert und der Muskel kontrahiert. Körpereigener Strom wird also nachgebaut und nach individuellem Bedarf moduliert. Schädlich ist die Methode daher keineswegs, auch wenn hier von Strom die Rede ist.

■ VH



Masiar Sabok Sir stand für medicalsportsnetwork „unter Strom“.