

Innovationen gefragt

Training und Trainingstherapie auf neuen Wegen

Mobile Kommunikation, unmittelbarer Datenaustausch, uneingeschränkter Zugriff auf Informationen: Die moderne Technik hat unser Leben bereichert. Im sportlichen und therapeutischen Kontext des Trainings scheinen diese Fortschritte bislang noch nicht wirklich genutzt zu werden.

Die moderne Wissenschaft belegt: Muskelkraft spielt in puncto Lebensqualität und Lebenserwartung eine tragende Rolle. Dennoch ist das Training selbst nicht annähernd so weit entwickelt wie das Wissen darum. Wer regelmäßig Kraftsport treibt, stemmt nach wie vor Eisen oder plagt sich mit Kniebeuge und Brustpresse. Obwohl sich diese Menschen durchaus für eine effizientere und gesündere Alternative interessieren.

Alles, was eine sinnvolle Trainingssteuerung braucht

Diese Alternative steht nun in Form des Ganzkörpertrainingskonzeptes AmpliTraining zur Verfügung. Als EMA-Training (elektrische Muskelaktivierung) beruht es auf

neuesten Erkenntnissen und Materialien sowie einem innovativen Strom, der völlig neue Möglichkeiten im Training eröffnet – von Trainingstherapie und Sportmedizin bis zu Sportphysiotherapie und Leistungssport, von Grundlagenausdauertraining bis zu gezieltem Muskelaufbau.

EMA: ein Quantensprung in der Trainingswelt

Die bisherige EMS-Methode (elektrische Muskelstimulation) wird bereits seit Jahrzehnten in der Physiotherapie eingesetzt. Dennoch hat man in der professionellen Trainingssteuerung davon abgesehen, weil gerade hierfür der bisher genutzte niederfrequente Reizstrom nicht hochwertig genug in seiner Wirkung war. Nun konnte nach jahrelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit (vor allem durch den MET'A e. V., Deutschlands ältesten Arbeitskreis für Elektrotherapie) ein Strom entwickelt werden, der herkömmliche EMS in ihren Mehrwerten und positiven Effekten bei Weitem übertrifft: die amplitudenmodulierte Mittelfrequenz. Nach erfolgreichem Einsatz in der Muskeltherapie (unter anderem bei den letzten beiden FIFA-Weltmeisterschaften und Olympischen Sommerspielen) steht dieser besondere Strom nun in Form von AmpliTraining auch für Training und Trainingssteuerung zur Verfügung. AmpliTraining ist tiefenwirksam, effizient und durch optimierte Technik für gezielte Trainingssteuerung einsetzbar. Ein Konzept, das die Weichen für die Zukunft stellt und in keiner hochwertigen trainingstherapeutischen Einrichtung mehr fehlen sollte. Demnächst wird es AmpliTraining auch mit Zulassung als Medizinprodukt geben. Die für das Training benötigten Elektroden wurden entsprechend durch das Hohenstein Institut zertifiziert.

