

PRESSEINFORMATION

Mit EMS-Training auch im Sommer durchstarten
Stand: 22. Juli 2019



Mit EMS-Training auch im Sommer durchstarten

Körperlich aktiv mit EMS-Training trotz Sommerhitze

Zwar ist der Sommer endlich so richtig da, mit ihm aber auch die schweißtreibende Hitze. Wer dennoch fit durch die Sommerzeit gehen möchte, für den ist Sport bei hohen Temperaturen eine besondere Herausforderung. Doch auch bei Hitze muss auf das Workout nicht gänzlich verzichtet werden: Trotz hoher Sommertemperaturen kann mit dem EMS-Training von „Körperformen“ bei angenehmen Raumklima in nur 20 Minuten pro Woche die Gesamtfitness gehalten und sogar verbessert werden.

Bonn, 22. Juli 2019 | Im Sommer lässt die Konzentration häufig zu wünschen übrig, man fühlt sich oft träge und vielen vergeht die Lust auf Sport. Dabei ist Sport im Sommer ebenso wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Auch möchten einige ihre hart erarbeitete Gesamtfitness nicht wieder verlieren. Eine Möglichkeit ist da das Training mittels Elektro-Myo-Stimulations (EMS) bei „Körperformen“. „Gerade im Sommer haben unsere Studios viel Zulauf, da Sportbegeisterte das Training in der glühenden Sonne sowie Hitze meiden und dennoch fit bleiben möchten“, berichtet Sammy Pesenti, Geschäftsführer des Bonner EMS-Anbieters „Körperformen“. Denn bei dem Bonner EMS-Unternehmen kann die Gesamtfitness in nur 20 Minuten Workout pro Woche gehalten und sogar gesteigert werden – ganz ohne Zusatzgewichte. Die gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainer gestalten dabei das Workout anhand der persönlichen Bedürfnisse ihrer Kunden.

Viel trinken gilt auch vor und nach dem EMS-Training

Genauso wie für das Training im Freien und wie bei anderen Sportarten gilt es, vor und nach dem EMS-Training viel Wasser zu trinken. „Der Körper neigt bei Hitze schneller zum Dehydrieren. Das vermindert die Leistungsfähigkeit, gefährdet aber vor allem die Gesundheit“, erklärt Marcel Kentenich, Mitinhaber des Bonner EMS-Anbieters. Daher sollte am besten schon vor dem Training über den Tag verteilt genügend Wasser zu sich genommen werden. „Das ist wirklich wichtig. Deshalb

PRESSEINFORMATION

Mit EMS-Training auch im Sommer durchstarten
Stand: 22. Juli 2019



stellen wir unseren Kunden in all unseren Studios ausreichend Flüssigkeit kostenfrei zur Verfügung“, ergänzt Marcel Kentenich. Um den Mineralienhaushalt nach dem EMS-Training wieder aufzufüllen, rät der Experte genügend Obst und Gemüse zu essen. Hier eignen sich besonders Fruchtsorten wie Wassermelone und Ananas, da diese zusätzlich viel Flüssigkeit enthalten.

Funktionskleidung beim EMS-Training von „Körperformen“ kühlt

Auf die richtige Sportbekleidung kommt es an: Sie sollte vor allem bequem und zweckmäßig sein. Die EMS-Spezialisten von „Körperformen“ achten auf qualitativ hochwertige atmungsaktive Funktionswäsche. Dank der Materialkombination Baumwolle, Elasthan und Polyamid verdunstet der Schweiß schneller und kühlt so die Haut. „Das wird besonders während des Sommerworkouts als sehr angenehm empfunden. Jeder unserer Kunden erhält zu Trainingsbeginn eine solche Sportkombination aus Hemd und Hose bestehend“, so Sammy Pesenti.

EMS-Training auch während der Mittagshitze möglich

Generell gilt für jeden Sportler: Morgens und abends ist die beste Zeit fürs Training. So sollte etwa zwischen 12 und 16 Uhr besser kein Sport im Freien betrieben werden. Anders ist es beim EMS-Training von „Körperformen“: Sportbegeisterte können auch während der Hitze am Mittag trainieren und dafür vielleicht auch mal ihre Mittagspause nutzen. Jetzt gibt es also keine Ausreden mehr für diejenigen, denen aufgefallen ist, dass ihre Gesamtperformance abgenommen hat oder dass die Sommersachen vielleicht doch nicht mehr ganz so gut sitzen.

Über „Körperformen“

Seit 2011 steht der EMS-Anbieter „Körperformen“ mit Sitz in Bonn seinen Kunden und Lizenznehmern mit hohem Qualitätsanspruch als verlässlicher und Erfolg versprechender Partner zur Seite. Mit aktuell über 180 Standorten ist Deutschlands zweitgrößte EMS-Kette im gesamten Bundesgebiet vertreten. Weitere „Körperformen“-Studios außerhalb Deutschlands befinden sich in Österreich – hier vor allem in Großstädten wie Wien oder Innsbruck – sowie in der Schweiz und in Italien.

PRESSEINFORMATION

Mit EMS-Training auch im Sommer durchstarten
Stand: 22. Juli 2019



Weitere Informationen über „Körperformen“: www.körperformen.com

Unternehmenskontakt:

Körperformen

Carola Brauckmann (Presse)

Obere Wilhelmstraße 2

53225 Bonn

Tel.: 0228 / 981 461 39

E-Mail: info@kenti.de

Pressekontakt:

rheinland relations GmbH

Antoinette di Donato

Gottfried-Claren-Straße 5

53225 Bonn

Tel.: 0228 / 299 753 12

E-Mail: didonato@rr-pr.com