



## Fortschrittlich: Fitbox

In der Physiotherapie kennt man es schon lange: das EMS-Verfahren. Bei dieser Methode werden die Muskeln zusätzlich zur Bewegung auch mit elektrischen Impulsen stimuliert. Mittlerweile wird das Verfahren auch im normalen Fitnessstudiobetrieb eingesetzt, zum Beispiel von der Fitbox-Kette, die gerade ihre dritte Filiale in Berlin eröffnete.

Die Vorteile der EMS-Methode liegen auf der Hand: Bei ziemlich kurzen Trainingszeiten von ungefähr 20 Minuten wird hier effektives Training (etwa 90 Prozent des gesamten Muskelapparats soll beansprucht werden) versprochen. Man trägt spezielle Kleidung, die mit Elektroden versehen ist. Über diese werden die trainierten Muskelgruppen mit bioelektrischen Niederfrequen-

zimpulsen stimuliert. Ein Personal Trainer, der höchstens zwei Personen parallel betreut unterstützt den Sportler bei den ungefähr 15 Übungen pro Einheit. Anders als viele vermuten geschieht der Muskelaufbau erst nach dem Training, erklärt Geschäftsführer Björn Schultheiss, deshalb soll man zwischen zwei Terminen immer mindestens 48 Stunden Regenerationszeit einplanen. Das EMS-Verfahren schont die Gelenke übrigens deutlich mehr als konventionelle Methoden. Doch das elektrisch unterstützte Training ist nur ein Teil des Gesamtkonzepts, erklärt Schultheiss. Auch die Ernährung soll durch persönliche Beratung optimal angepasst werden, zusätzlich gibt es bei Fitbox auch EMS-Cardio-Training. (azi)

**Ausstattung:** hochmoderne Spezialbekleidung, minimalistische Studios

**Preis:** 99 € pro Monat

**Für wen?** für Technikfreaks mit wenig Zeit und viel Betreuungsbedürfnis

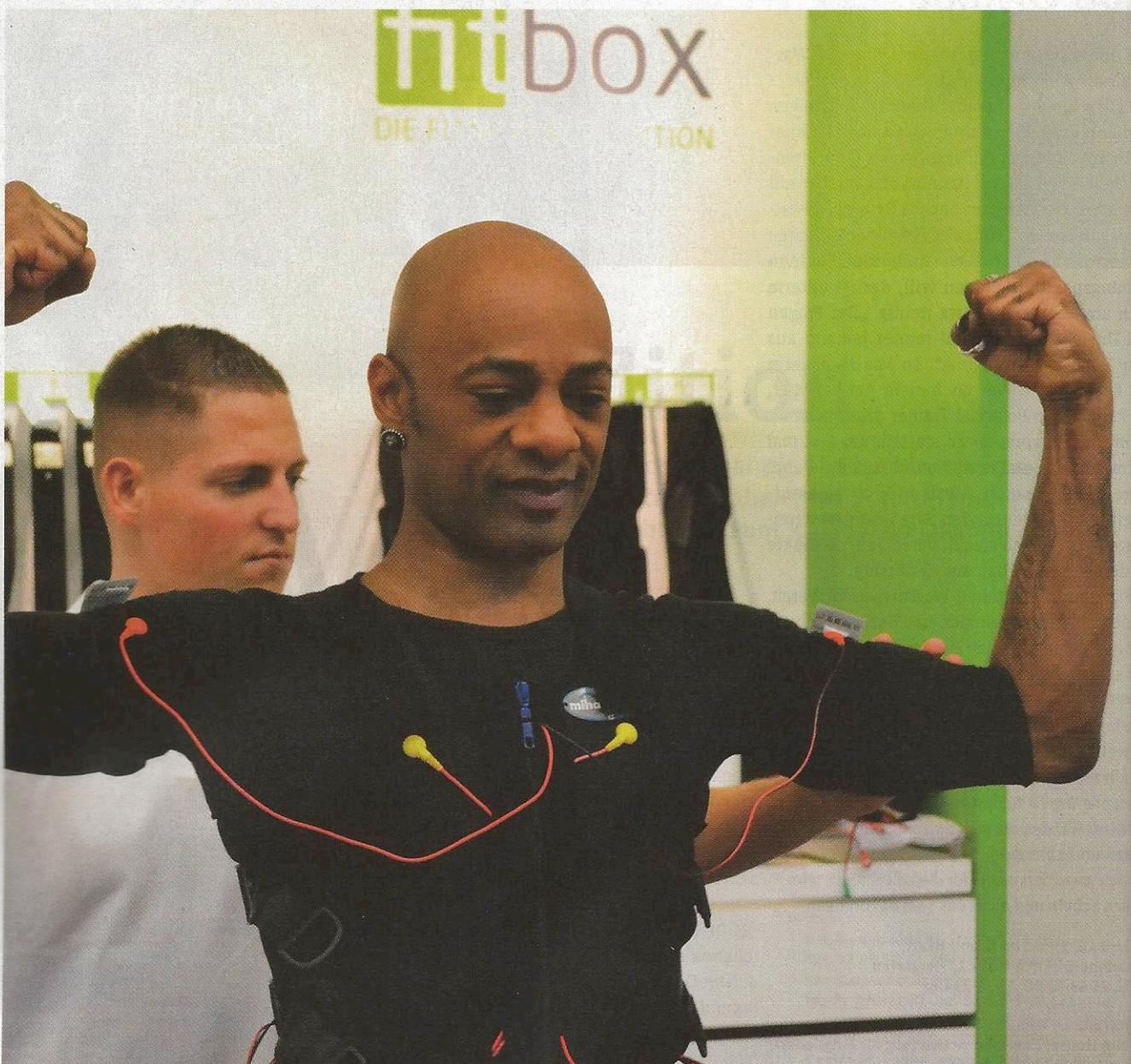
**Für wen garantiert nicht?** für alle, die das Fitness-Studio auch als Ort der sozialen Kontaktaufnahme sehen

► **FITBOX**

z.B. Invalidenstraße 152, Mitte, Tel. 28 09 70 00  
alle Filialen unter [www.fitbox.info](http://www.fitbox.info),  
Termine nach Vereinbarung

► **WEITERE FORTSCHRITTLICHE STUDIOS:**

Apro Sports, [www.aprosports.de](http://www.aprosports.de)  
JO.Y, Perfect Body & Cosmetic,  
[www.joy-cosmetic.de](http://www.joy-cosmetic.de)



Beim EMS-Verfahren in den Fitbox Studios werden die Muskeln mit Niederfrequenzimpulsen stimuliert