

**body**solutions  
Premium EMS Fitness

**Wir bringen Sie  
in eine neue Form.**

# Fit werden und Muskeln aufbauen

Mit dem Konzept von Body Solutions können Sie mit nur einer bis zwei 20-minütigen Trainingseinheiten pro Woche Ihre Fitness steigern und gleichzeitig Muskeln aufbauen. Ergebnisse, für die andere monatelang im Fitnessstudio schwitzen, sehen und fühlen Sie durch unser effektives Training bereits nach wenigen Wochen.



Unser Training basiert auf der zeitsparenden und hochwirksamen Elektro-Muskelstimulation (EMS), welche bereits seit vielen Jahren erfolgreich zu Reha-Zwecken eingesetzt wird. Im Gegensatz zu anderen Anbietern arbeiten wir mit elektrischen Impulsen im Bereich der Mittelfrequenz, die auch als EMA (elektrische Muskelaktivierung) bezeichnet werden. Vorteil dieser Methode: Alle Muskelgruppen werden gleichzeitig trainiert, der Stoffwechsel der Zellen in allen Geweben wird aktiviert und sogar die tiefliegenden Stabilisationsmuskeln werden erreicht. Studien haben gezeigt, dass EMA durch seine Volumenwirkung eine vielfach höhere Effizienz gegenüber konventionellem Fitnesstraining erzielt. Unser EMA-Training ermöglicht so mehr Trainingsreiz bei weniger Zeitbedarf – rückenstärkend und gelenkschonend.

## Ihre Trainingserfolge: schwarz auf weiß

Zu einem professionellen Trainingskonzept zählt neben einem individuell abgestimmten Trainingsplan auch die regelmäßige Kontrolle der erzielten Erfolge. Auf diese Weise können wir die Trainingsintensität optimal an die Veränderung Ihres Körpers anpassen und erreichen gemeinsam mit Ihnen schnell das gewünschte Ziel.

- ✓ **Hocheffizient:**  
Um ein Vielfaches effektiver als herkömmliches Fitnesstraining
- ✓ **Zeitsparend:**  
Nur ein bis zwei 20-minütige Trainings pro Woche
- ✓ **Gesundheitsfördernd:**  
Rückenstärkend und gelenkschonend

# Gezielt Fett reduzieren

Wenn Sie leidige Fettpölsterchen möglichst schnell und gezielt verlieren wollen, unterstützen wir Sie als einer der ersten Anbieter in Deutschland mit der neuen Biolicht-Technologie in Kombination mit unserem EMA-Training. Schon mit wenigen Anwendungen formen Sie so Ihre Figur ohne chirurgischen Eingriff – und aus Problemzonen werden Beautyzonen.

## Ungefährlich und schmerzfrei

Die Anwendungen sind völlig ungefährlich und frei von Schmerzen oder Nebenwirkungen. Während der Sitzung werden fotochemische Prozesse in den Fettzellen aktiviert, die diese Zellen rasch verkleinern – jedoch im Gegensatz zu vielen anderen Methoden nicht beschädigen oder gar zerstören. Das Ergebnis ist eine deutlich sichtbare Reduktion des Umfangs an den behandelten Körperzonen. Gleichzeitig wird eine Straffung des Gewebes gefördert. Pro Sitzung können bis zu 3000 Energiekalorien in Form von Fettsäuren freigesetzt werden.

Die Dauer einer Anwendung beträgt 15 Minuten, wobei bis zu zwei Körperregionen gleichzeitig behandelt werden können. Eine anschließende, 20-minütige intensive EMA-Trainingseinheit sorgt dafür, dass die freigesetzten Fettsäuren vom Lymphsystem und der Muskulatur umgehend verstoffwechselt werden.

- ✓ **Schnell:**  
Deutlich sichtbare Erfolge schon nach wenigen kurzen Anwendungen
- ✓ **Schmerzfrei:**  
Kein Eingriff, keine Nebenwirkungen
- ✓ **Individuell:**  
Für alle Körperregionen geeignet



## Für alle Körperregionen geeignet

Die Biolicht-Technologie kann an allen Körperzonen angewendet werden. Idealerweise werden z. B. Bauch, Po und Oberschenkel gleichzeitig behandelt. Weitere mögliche Körperzonen sind die Oberarme, die Rückenfalte und der Kniebereich – also überall dort, wo störende Fettansammlungen nur schwer mit einem herkömmlichen Training allein zu bekämpfen sind.

# Rückenschmerzen lindern und vorbeugen



Nicht nur ältere Menschen leiden häufig unter Rückenschmerzen. Auch jüngere Personen und sogar Kinder klagen heute über Rückenprobleme. Die häufigste Ursache ist eine falsche Haltung und die einseitige Belastung der Rückenmuskeln. Die Folge sind oftmals Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur, welche mit fortschreitender Dauer wiederum Rückenschmerzen auslösen.

Neben einer Abnutzung der Bandscheiben, Wirbelkörper und -gelenke können darüber hinaus auch Stress, Überlastung und Depressionen zu Rückenschmerzen beitragen. Sie sollten daher zunächst stets einen Arzt konsultieren, um die Herkunft der Beschwerden zu klären.

## Schmerzlinderung und Stärkung der Muskulatur

In Verbindung mit den dynamischen Tiefenwellen und der wohltuenden Wärme des StimaWELL®-Systems sorgt unser EMA-Training dafür, dass Schmerzen gelindert und die Rückenmuskulatur gezielt gestärkt werden. Dank einer speziellen Stimulationsmatte können Sie zusätzlich anregende Tiefenmassagen genießen, die von manuellen Massagen kaum zu unterscheiden sind. Neben den klassischen Massageeffekten können Sie einfach die Seele baumeln lassen und Ihren Stress für einige Momente vergessen. Die Kombination unterschiedlicher Programme ermöglicht individuelle, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Anwendungen – so können Schwachstellen erkannt und gezielt bearbeitet werden.

- ✓ **Bequem:**  
Entspanntes, ergonomisches Liegen bei der Anwendung
- ✓ **Schmerzfrei:**  
Kein äußerer Druck auf den Rücken
- ✓ **Vorbeugend:**  
Muskelkräftigung von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule durch schonende Impulse



# Beckenboden stärken

Schwangerschaft, Geburt, körperliche Arbeit, Sport: Der weibliche Beckenboden ist starken Belastungen ausgesetzt. Kommen ungünstige Begleitumstände (schlechte Bindegewebskonstitution, schwach trainierter Beckenboden, Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen) hinzu, können auf Dauer Senkungs- oder Inkontinenzleiden auftreten, die den Alltag oft stark beeinträchtigen.



## Nicht nur ältere Frauen sind betroffen

Ab etwa dem 50. Lebensjahr hat fast jede zweite Frau Einschränkungen der Beckenbodenfunktion. Durch die hormonellen Veränderungen in dieser Lebensphase wird eine Bindegewebschwäche im Beckenboden begünstigt. Diese führt dann zur Senkung der Organe und oft zu Harninkontinenz oder Blasenproblemen anderer Art. Aber auch jüngere Frauen können gerade nach einer Schwangerschaft unter einer Symphysenlockerung oder einer Instabilität des Beckens beim Laufen leiden.

## Ein starker Beckenboden – mit nur 2 Trainings pro Woche

Zwei 20-minütige externe EMA-Trainingseinheiten (EEMA) pro Woche reichen aus, um Ihre Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und Beeinträchtigungen vorzubeugen bzw. bestehende Symptome zu lindern. Je nach Ihrem persönlichen Bedürfnis bieten wir ein Trainingspaket von 9 oder 12 Wochen Dauer, was 18 bzw. 24 Trainingseinheiten entspricht.

- ✓ **Unbeschwert:**  
Mehr Sicherheit im Alltag
- ✓ **Zeitsparend:**  
Nur zwei 20-minütige Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ **Unkompliziert:**  
Kann invasive Eingriffe und Operationen vermeiden





**Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine unverbindliche Beratung oder ein Probetraining!**



**Telefon 0 61 95 97 66 366**

**info@body-solutions.club**

**body**solutions  
Premium EMS Fitness

Body Solutions GmbH  
Am Hohenstein 3-5  
65779 Kelkheim-Fischbach  
Tel. 0 61 95 97 66 366  
info@body-solutions.club  
www.body-solutions.club