

**EASY  
MOTION  
SKIN**

WORLD'S SMALLEST GYM

## Was ist eigentlich EMS-Training? Elektro-Muskel (Myo)-Stimulation

Beim konventionellen Training werden die Muskeln über elektrische Signale von unserem Gehirn gesteuert. So wird eine Kontraktion und somit eine Bewegung ausgelöst. Beim EMS-Training werden dem Muskel von außen elektrische Impulse zugeführt. Das Ergebnis ist ebenfalls eine Kontraktion. Hierbei wird durch das gleichzeitige Aktivieren von Streck- und Beugemuskulatur und den schwer zu erreichenden Stabilisatoren ein echtes Ganzkörpertraining erreicht. Die Muskeln sind intensiver trainierbar. Zudem werden durch das zeitgleiche Training aller großen Muskelgruppen einseitige Fehlbelastungen vermieden.

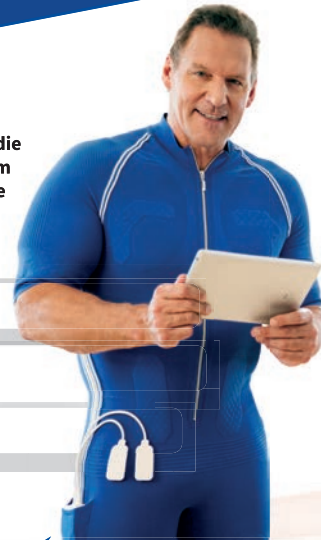
Die Muskeln sind der Dauerbrenner unseres Körpers. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr Kalorien werden verbrannt und desto leichter kann Körperfett verbrannt, und die Figur geformt werden.

Durch regelmäßiges intensives Training wird die Muskulatur aufgebaut, überschüssiges Fett abgebaut, der Stoffwechsel nachhaltig positiv beeinflusst und dabei das Bindegewebe gestrafft. Zusätzlich ergibt sich ein erheblicher Zeitgewinn: Mit nur 20 Minuten Ganzkörper-EMS sind Leistungsverbesserungen möglich, die sonst nur mit einem Trainingsaufwand im konventionellen Fitness-Studio von 3-5 Stunden (je nach Grad der individuellen Fitness) möglich wäre.



„Eine fantastische Technologie die sowohl im Leistungssport wie im Fitnessbereich beeindruckende Ergebnisse ermöglicht“  
Ralf Moeller

- ✓ Elektromuskelstimulation (EMS) der nächsten Generation
- ✓ Kabellos & frei in jeder Bewegung
- ✓ Ultraleichter MotionSkin aus antibakteriellen Hightech-Fasern



✓ iPad & iPhone App-Steuerung mit über 30 Trainingsprogrammen

**Wir sind exklusiver  
Vertriebspartner des  
Easy Motion Skin**



**Kontakt und Anfahrt:**

Sie finden uns direkt in der Lübecker Innenstadt. Die Mühlenstraße ist die Verlängerung der Mühlenbrücke. Unmittelbar gegenüber befindet sich das Jazz-Café, Parkstreifen direkt vor der Tür (beidseitig) oder im Parkhaus Haerder-Center.

**Smart and Fit - EMS-Trainingslounge**

Mühlenstr. 71 | 23552 Lübeck  
Telefon: 0451 - 707 99 689

Email: [luebeck@smartandfit.de](mailto:luebeck@smartandfit.de)  
[www.smartandfit.de](http://www.smartandfit.de)

**smart and.fit**  
EMS TRAINING | PERSONALTRAINING

**GEWICHTSREDUKTION**  
**RÜCKENSTÄRKUNG**  
**MUSKELAUFBAU**  
**AUSDAUER**  
**SHAPING**



Telefon: 0451 - 707 99 689

**smart and.fit**  
EMS TRAINING | PERSONALTRAINING

## Neue Impulse für Ihre Wunschfigur

Das EMS-Training setzt dort an, wo herkömmliche Methoden versagen:

Gezielt und individuell dosiert werden nahezu alle großen Muskelgruppen zeitgleich aktiviert und trainiert - sogar die schwer zugänglichen Muskeln an Taille und Hüfte! Stoffwechsel- und Enzymaktivität werden erhöht, der Kalorienverbrauch steigt an. Muskulatur wird aufgebaut, überschüssiges Fett in Energie umgesetzt und erfolgreich abgebaut - ein Effekt, der noch Stunden nach dem Training anhält! Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Effektive und nachhaltige Straffung und Figurformung durch den Aufbau fettfreier Muskelmasse.

Die kräftigen Muskelkontraktionen regen die Kollagen-Produktion und die Durchblutung der Haut an, der Energieumsatz wird langfristig gesteigert. Positive Effekte: Gewicht und Fett werden reduziert und der Stoffwechsel angeregt.

Gerade die unschönen Fettpölsterchen an Taille und Hüfte werden effektiv bekämpft, die Muskeln zeichnen sich sichtbar straffer und definierter unter der Haut ab. Cellulite kann bis zu einem bestimmten Alter vorgebeugt und sogar bekämpft werden.



**Turbo**  
Muskelaufbau  
bis in die  
Tiefe durch  
EMS-Training

**Effektiv**  
Fett- und  
Celluliteabbau in  
kürzester Zeit

**20 Minuten**  
pro Woche für  
Deinen maximalen  
Trainingserfolg

**Motiviert**  
bleiben! Trainiere  
immer mit Profis  
und nie allein

**Rücken-**  
beschwerden  
lindern in  
kürzester Zeit



## Gesunder Rücken durch starke Muskulatur

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1 mit stark ansteigender Tendenz. Jung und Alt sind mittlerweile gleichermaßen davon betroffen. Stress, einseitige Belastungen, Fehl- und Schonhaltungen sowie die stetige Vernachlässigung der Rückenmuskulatur sind die Hauptursachen der Beschwerden. Mit der Zeit werden die Zustände chronisch und durch Schonhaltungen noch verstärkt. So beginnt der Teufelskreis, der die Betroffenen zunehmend verzweifeln lässt. Es gibt allerdings einen Ausweg: gezieltes Rückentraining!

Durch das gezielte, individuell steuerbare EMS-Training werden auch die tiefer liegenden Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt, die mit konventionellem Training nicht oder nur sehr schwer zu erreichen sind. Die Wirbelsäule gewinnt an Stabilität, der Rücken wird spürbar entlastet. Bestimmte muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und die Rumpfmuskulatur gestärkt. EMS-Training lockert darüber hinaus die in vielen Fällen verklebten Faszien und bringen auf diese Weise unseren muskulären Stoffwechsel wieder in Schwung - der ideale Weg zu einem gesunden, starken Rücken.

## Warum sollte ich, als gut trainierter Sportler zusätzlich zu meinen Trainingseinheiten mit EMS trainieren?

Ein regelmäßig durchgeführtes Training mit Ganzkörper-EMS ist nicht nur das neue Werkzeug für den Erfolg von Leistungssportlern - auch Breitensportler profitieren von den nachhaltigen Resultaten.

Mit professionellem Ganzkörper-EMS werden die wichtigsten konditionellen Fähigkeiten innerhalb kürzester Zeit trainiert und entscheidend verbessert.

Mit einem Training pro Woche (nicht am gleichen und folgenden Tag Kraft- oder Schnellkrafttraining durchführen) kann die Verletzungsanfälligkeit der Sportler herabgesetzt werden, die Bewegungsschnelligkeit erhöht und die Ausdauerfähigkeit verbessert werden.

## Auf die Geschwindigkeit kommt es an: Mehr Power mit EMS-Training

Unser EMS-Training setzt da an, wo herkömmliche Anwendungen versagen:

Während konventionelle Methoden die maximale Leistung nur per einen Anstieg der Kraft ermöglichen, erhöht EMS-Training zusätzlich die Bewegungsgeschwindigkeit - ohne hohe Belastungen für den passiven Bewegungsapparat! Die schnell zuckenden Muskelfasern werden durch die elektrischen Impulse besonders effektiv und direkt angesteuert - ein nicht zu unterschätzender Vorteil, der das Training für leistungsorientierte Sportler nahezu unverzichtbar macht.