WEITERE VORTEILE

- Betreuung durch zertifizierte EMS Trainer
- Golfspezifisches Training
- Sondervertragslaufzeit von nur 6 Monaten
- Individuelle Trainingsanpassung durch ihren Pro möglich
- 2 in 1 Training – Technik & Fitness
- Effektive Trainingseinheiten
- 20 Minuten pro Woche
- Minimaler Zeitaufwand; maximale Länge im Golfspiel
- Einzel- sowie Partnertraining möglich
- Verbesserte Kondition
- Ganzjähriges Training möglich
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (mindestens 0,5 l lauwarmes Wasser oder Mineraldrinks) vor der Anwendung
- Bringen Sie ein kleines Handtuch & Sportschuhe mit

Nur 39,90 € pro Einheit

Vereinbaren Sie ein Probetraining bei Ihrem PGA Professional!

MIT EMS TRAINING ZU NIEDRIGEREN SCORES

Persönliche Betreuung durch professionelle EMS Trainer

- **Ergänzung zum Technik- & Spieltraining**
- **Erhöhung der Bewegungs- & Schlägerkopfgeschwindigkeit**
- **Deutlich mehr Weite & Kontrolle für Ihren Ballflug**
- **Minimaler Zeitaufwand → maximaler Erfolg**
- **Sondervertragskonditionen**
- **Muskelaufbau in Verbindung mit Ihrer Golftechnik**
- **Verbesserung der Kondition & Koordination**
- **Stabilisierung des Rückens**
- **Beschwerdefreies Golfen**
- **Kein weiteres Fitnesstraining nötig**

Jetzt 6 Monate EMS Training buchen!

Fit in 20 Min. pro Woche

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
Zertifizierte EMS-Einrichtung
www.tuv.com ID 0000055477

www.schwungformen.de

SCHWUNG FORMEN

in Kooperation mit

KÖRPER FORMEN®

DAS EMS TRAINING

Mehr Schlaglänge, bessere Kontrolle über den Ballflug und Ausgleich muskulärer Dysbalancen:

Mit EMS Training (Elektromuskelstimulation) können Sie sich das ganze Jahr optimal auf ein verbessertes Golfspiel vorbereiten und ihren Körper individuell und gezielt trainieren. Kraft, Stabilität und vor allem Bewegungsgeschwindigkeit werden mit der schonenden Anwendung nachweislich auf höchst effiziente Weise deutlich gesteigert. Bei kaum einem anderen Bewegungsablauf werden mehr Muskeln zeitgleich und auf den Punkt genau beansprucht, wie bei einem korrekten Golfschlag. Leider wird beim Golfspiel die Muskulatur einseitig belastet. Muskuläre Dysbalancen und eine daraus resultierende Verschlechterung der Körperhaltung und der körperlichen Leistungsfähigkeit sind häufig die Folge. Für Sie als Golfspieler ist es darum **extrem wichtig**, durch ergänzendes Krafttraining das allgemeine Kraftniveau zu erhöhen, und so Dysbalancen auszugleichen bzw. vorzubeugen. Zusätzlich sollten einzelne golfrelevante Muskelgruppen wie die Lumbalextensoren, der Schultergürtelbereich, der Trizeps, der untere Rücken sowie die Bauchmuskeln gekräftigt und deren Bewegungsschnelligkeit verbessert werden – für einen dynamischeren und kraftvolleren Schwung.

EMS Training als Ergänzungssport:

Mit EMS Training bei auf Golftraining spezielisierten Trainern werden diese Trainingsziele innerhalb kürzester Zeit auf schonende Weise erreicht. EMS trainiert selbst die tief liegenden Stabilisationsmuskeln, die beim traditionellen Training nur schwer erreichbar sind. Mehrere Sportmedizinische Studien belegen die rasch einsetzende Wirkung des EMS Trainings: Die ideale Ergänzung zu Ihrem bestehenden Training.

Durch die Kombination von EMS und Techniktraining wird Ihr Golfspiel **deutlich verbesser**t. Mehr Weite und ein besserer Ballflug sind nur wenige Vorteile.

Was sagt die Sportwissenschaft zum EMS Training im Bezug auf Golf?

Auf Technik, mentaler Stärke und Kraft basiert der Erfolg eines Golfspielers. Golfspezifisches Krafttraining dient in hohem Maße der Maximierung der Schlägerkopfgeschwindigkeit, also der Schnelligkeit der Bewegungsausführung.

Wie diese möglichst effizient verbessert werden kann, untersuchte Dr. Heinz Kleinöder in einer Studie an der Sporthochschule Köln (2007). Er verglich die Wirksamkeit von miha bodytec in Kombination mit einer dynamischen Bewegungsausführung mit anderen Krafttrainingsmethoden. Das Ergebnis: Nur das Training mit miha bodytec – allein oder in Kombination mit konventionellen Trainingsmethoden – führte zu einer äußerst signifikanten Verbesserung der Bewegungsgeschwindigkeit. Die gemessene Leistung verbesserte sich im Bereich der Bewegungsgeschwindigkeit um etwa 30 Prozent! Dies ist ein außergewöhnliches Ergebnis, da sich bereits in nur vier Wochen die generell schwer zu steigernde Schnelligkeit bei trainierten Probanden so deutlich verbesserte. Die Erklärung für diesen Erfolg liegt in der direkten Ansteuerung von schnellen Muskelfasern beim EMS Training. Körperformen setzt auf miha bodytec.

Wissenschaftlich erwiesen!

Persönliche Betreuung

Effektives Rückentraining

Fit in 20 Min. pro Woche

Minimaler Zeitaufwand & maximale Erfolge