



<https://biz.li/31n7>

BODYSTREET - DAS FITNESSSTUDIO, DAS ZEIT SPART

Veröffentlicht am 04.11.2015 um 14:59 von Redaktion LeineBlitz

"Ich würde ja eigentlich gerne öfter Sport treiben, aber..." - Wie oft hört man diesen Satz? Die häufigsten Ausreden sind fehlende Zeit, Frust über den schwachen Trainingseffekt oder das Fehlen von professioneller Anleitung und Betreuung. Die geplante Trainingseinheit und mit ihr die Wunschfigur rücken so in weite Ferne.. Die Lösung: individuell betreute Trainingseinheiten und die Anwendung der hochmodernen Elektromuskelstimulations-Methode (EMS) durch geschultes Personal im Fitnessstudio von Bodystreet in Hemmingen, Am Kirchdamm 1. Hierbei aktivieren und trainieren dosierte Stromimpulse die Muskeln. In nur 20 Minuten pro Einheit wird so ein direkt spürbarer und dauerhafter Effekt erzielt. EMS ist alles andere als Training von der Stange. Denn bei Bodystreet werden



Body-Street-Inhaber Stephan Argendorf mit Susan beim Training.

die Trainierenden nicht mit beliebigen Übungen oder Geräten alleine gelassen. Zu den wichtigsten Grundsätzen des Franchiseunternehmens gehört die persönliche Betreuung: Ein ausgebildeter Coach trainiert mit maximal zwei Kunden gleichzeitig, weshalb er genau auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingehen kann - in jeder einzelnen Einheit. Das bringt viele Vorteile mit sich, wie beispielsweise wirkungsvolles, gesundes Training und gesteigerte Motivation. EMS - das bewährte Bodystreet-Training: Im Zentrum der EMS-Methode stehen Elektroden, die an einer Weste fixiert an Arm- und Bein pads angebracht sind. Parallel zu den Trainingsübungen wird der Reiz auf die Muskulatur so durch dosierte Stromstöße verstärkt und intensiviert. Dadurch ist es möglich, mehrere Muskelgruppen gleichzeitig anzusprechen und zu trainieren. Die Folge: In der Zeit, in der bisher nur einzelne Muskelgruppen trainiert werden konnten, bietet Bodystreet ein hocheffektives Ganzkörpertraining - und das für jedermann, vom Anfänger bis zum Leistungssportler. Die Intensität ist variabel und wird vom Personal Trainer genau an die Fitness des Trainierenden angepasst. Auch muskuläre Dysbalancen oder fehlende Rumpfstabilität gehören der Vergangenheit an. So verbessert das Training mit Bodystreet neben der Fitness zudem das allgemeine Körpergefühl.