

Therapieangebot:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Kinesio-Tape
- Medical Flossing
- Triggerpunkttherapie
- Faszien-distorsion
- EMS-Training
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Atemtherapie
- Gangschule
- Wärmepackung
- Heißluftanwendung, Heiße Rolle
- Handparafin
- Spezielle Firmenangebote (Ergonomie am Arbeitsplatz etc.)

Hier ein paar wichtige Hinweise:

- Bringen Sie Sportschuhe und ein Handtuch mit.
- 2-3 Stunden vor dem Training kohlenhydratreich essen
- Vorher mind. 0,5 Liter Wasser trinken
- Sagen Sie einen Termin, den Sie nicht wahrnehmen können, bitte spätestens 24 Stunden vorher ab, da dieser Ihnen sonst privat in Rechnung gestellt werden muss!

Parkplätze:

Vor der Praxis befinden sich Besucherparkplätze. Zusätzlich befinden sich gegenüber der Praxis in einem kleinem Waldstück reservierte Parkplätze.

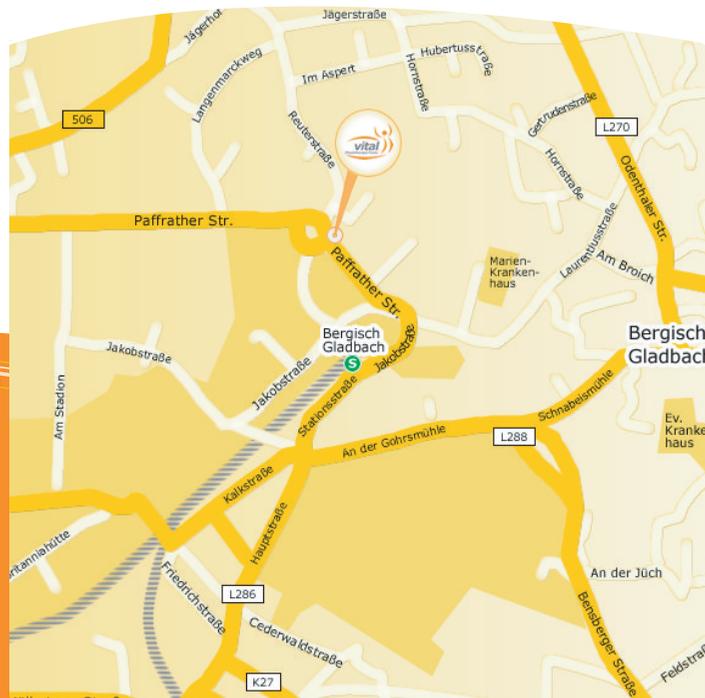
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Marktplatz erreichen Sie die Praxis innerhalb weniger Minuten zu Fuß.

Mit der S-Bahn bis zum Haltepunkt Bergisch Gladbach und von dort sind es ca. 6 Minuten zu Fuß.

Mit den Buslinien 435, 222, 227 bis zur Haltestelle Langemarkweg.

Barrierefreier Zugang und Aufzug



EMS-Training

Mario Radeljic
Paffrather Str. 80
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 – 9275363
Telefax: 02202 – 9275364

www.PhysioPraxis-Vital.de
info@PhysioPraxis-Vital.de



Was ist EMS-Training ?

Die Elektro-Muskel-Stimulation nutzt Impulse im Bereich der Niederfrequenz, um die Muskulatur intensiv zu aktivieren und somit optimal zu trainieren. Mit einer speziellen Bekleidung und Elektroden an verschiedenen Körperstellen wird ein gezieltes Training für den ganzen Körper erreicht.

Was bewirkt EMS-Training ?

- schneller Muskelaufbau bei geringem Zeitaufwand
- gleichmäßiger Muskelaufbau
- Stoffwechselanregung und damit verbunden Reduktion von Gewicht
- Linderung von Rückenbeschwerden und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
- verbesserte Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden
- gesteigerte Kraftausdauer
- Beckenbodentraining zur Schwangerschaftsrückbildung (nach 8.Woche), bzw. bei Blasenschwäche

Rücken stärken & Körperhaltung verbessern

- EMS-Training beugt muskulären Dysbalancen vor und kräftigt die Tiefenmuskulatur, die durch herkömmliches Training (z.B. Fitnessstudios) nicht aktiviert werden kann!

Gewichtsreduktion

- Durch den gezielten Muskelaufbau wird der Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Kombination mit einer gesunden Ernährung reduzieren sich Gewicht & Körperfett !



Body-Relax-Programm

- Nach dem Training wird ein spezielles Programm durchgeführt, welches den Körper und die gesamte Muskulatur entspannt!

Die Vorteile:

- geringer Zeitaufwand (20 Min./Woche) bei maximalem Erfolg
- persönliche Beratung und individuell abgestimmtes Training durch ausgebildete Physiotherapeuten
- für alle Altersgruppen unabhängig vom Leistungsstand geeignet
- gelenkschonender Muskelaufbau
- gleichmäßiger, gezielter Muskelaufbau für die gesamte Muskulatur (besonders der wichtigen Tiefenmuskulatur)
- EMS-Training spricht ca.95% der gesamten Muskulatur an !

Mit EMS-Training wird die Muskulatur bis zu 17 mal stärker trainiert als mit herkömmlichem Krafttraining !

