

ZAHL DER WOCHE

8

Milligramm

... Eisen stecken in 100 g Schokolade.

Das mag auf den ersten Blick wenig erscheinen, ist aber immerhin 3-mal so viel wie im Spinat! Der Mineralstoff sorgt für einen optimalen Sauerstofftransport im Blut. Na, wenn das kein guter Grund ist, sich mal wieder ein Stückchen zu gönnen... oder auch zwei...



Schon nach kurzem Aufwärmen spürt unsere Kollegin Hilla ihre Muskeln



Das kleinste Fitness-Studio der Welt

Sportfans kennen das EMS-Training schon länger: Mit der „Easy Motion Skin“ ist das Strom-Workout jetzt aber immer und überall möglich. Unsere Kollegin Hilla ist in den neuen Anzug geschlüpft

Beim EMS-Training (EMS = Elektrische Muskel-Stimulation) werden die Muskeln durch ungefährlichen Reizstrom gezielt stimuliert und so in kurzer Zeit effektiv trainiert. Mit dem neuen Anzug ist dieses Workout nicht nur für Profis, sondern auch im Büro, zu Hause, sogar bei der Gartenarbeit möglich – und jede Bewegung bis zu 20-mal wirkungsvoller.

Das Prinzip

Im elastischen Gewebe stecken Elektroden, die durch die Hautfeuchtigkeit leitfähig werden. Die PowerBox (der Akku) wird am Anzug befestigt und hält bis zu 20 Trainingseinheiten. Gesteuert wird alles via App über das iPad bzw. iPhone mittels Bluetooth (Android noch nicht möglich).

So wird trainiert

Die App bietet mit 32 Programmen die Möglichkeit, im Alltag die Muskeln zu stärken und den Trainingseffekt bei jeder Sportart zu steigern. Damit auch alles



optimal sitzt, gibt es die Easy Motion Skin in 5 Größen – übrigens alle waschbar bei 30 °C.

Der Anzug im Test

Unter der Anleitung von Trainer Tom Nicolai hat unsere Kollegin Hilla den Anzug ausprobiert: „Schon nach kurzem Aufwärmen spürt man die Muskeln deutlich – als hätte man ein längeres Training hinter sich. Es tut aber überhaupt nicht weh!“ Und die Bedienung? „Kinderleicht. Nachdem man professionell vom Trainer beraten und eingeführt wurde, kann nichts mehr schiefgehen.“

Infos:

www.easymotionskin.com
Anfragen: office@ems.ag

Jetzt mitmachen, gewinnen und lostrainieren!

→ Exklusiv in BILD der FRAU verlost EMS Marketing GmbH 3 Easy Motion Skins im Wert von je ca. 2500 € Euro. Ein professioneller Trainer weist Sie ein und erklärt Ihnen, wie's funktioniert. Sie müssen danach nur noch in den Anzug schlüpfen und können starten, wann und wo Sie wollen. So machen Sie mit: Beantworten Sie einfach unsere Gewinnspielfrage.

Wofür steht das „S“ in EMS?

A Stimulation

B System

Das Lösungswort können Sie zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihrer Rufnummer telefonisch durchgeben unter 01379 - 60 20 18 (0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer!). Oder schicken Sie eine SMS mit

folgendem Text an die Kurzwahl 40400 (0,50 €/SMS): Sport, Lösungswort, Name, Anschrift, Rufnummer.

Teilnahmeschluss ist am 09. März 2017 um Mitternacht. Teilnahme nur aus Deutschland und ab 18 Jahren möglich. Mitarbeiter der FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA sowie der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

