sonnenklar.TV
viel. mehr. urlaub.
präsentiert:

– ANZEIGE –

# Fitnesstudio zum Mitnehmen

Der sonnenklar.TV-Gesundheitsexperte Björn Kasper hat bei seiner letzten Stippvisite etwas entdeckt, das Urlaub und Fitness verknüpft. Wie würden Sie auf das Versprechen reagieren, zukünftig überall und jederzeit Muskelkraft und Ausdauer steigern zu können? Björn hat das Fitness-Studio zum Anziehen in den Wäldern Berlins getestet. Wir haben ihn dazu befragt:

**sonnenklar.TV:** Was kann dieses Kleidungsstück, was ein normales Trikot nicht kann?
**Björn Kasper:** Im Grunde ist es ein Sportdress. Aber es ist ein EMS-Anzug der besonderen Art.
**sonnenklar.TV:** Was bedeutet EMS?
**Björn Kasper:** EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Dabei wird die gesamte Muskulatur durch niederfrequenten Strom angeregt. Dies entspricht körpereigenen Impulsen und ist absolut ungefährlich. Die Methode ist auch gar nicht so neu. Neu ist, dass die Elektroden nicht mehr befeuchtet werden müssen, wie bei einem bisherigen EMS-Fitnesstraining. Der „Easy-Motion-Anzug" funktioniert mit Trockenelektroden, gesteuert über eine App.
**sonnenklar.TV:** Du hast es getestet. Wie fühlt es sich an? Hast Du eine Wirkung verspürt?
**Björn Kasper:** Fühlt sich total bequem an. Das Verrückte: Obwohl ich nur ein paar Runden joggen war, hatte ich Muskelkater, als hätte ich an einem Marathon teilgenommen. Das Schöne: Anschließend landet der Wunderdress in der Waschmaschine, und ich kann am nächsten Tag wieder loslegen.
**sonnenklar.TV:** Du bist auch nicht der Erste, der diese Innovation ausprobiert hat ...
**Björn Kasper:** Wahrhaftig nicht! Prominente wie Silvie Meis, Sonja Zietlow und Andreas Gabalier waren schon begeistert von der Performance. Und Ralf Möller! Der kennt sich ja bekanntlich mit Muskeln bestens aus und hat einen Langzeittest gemacht. Sein Ergebnis: 30 Prozent Leistungssteigerung nach nur sechs Wochen. Dabei hat er nur zwei mal 20 Minuten pro Woche trainiert.
**sonnenklar.TV:** Diese Neuentwicklung ist vermutlich recht kostspielig?
**Björn Kasper:** Ich war eher erstaunt, wie günstig der Anzug ist. Und zur Not ist auch eine Ratenzahlung möglich.

## DER sonnenklar.TV URLAUBS-TIPP

**Falls Sie neugierig geworden sind,** unter der Internetseite **www.easymotion.club** finden Sie weitere Informationen und einen kleinen Film, in dem verschiedene Sportler ihre Erfahrungen mit dem EMS-Anzug schildern. Sie können sich auch ganz persönlich beraten lassen: Unter der **Telefonnummer 030- 64 820 434** oder über die **E-Mail-Adresse info@easymotion.club** erhalten Sie alle Informationen, die Sie sich wünschen.

Fotos: sonnenklar.TV, Fotolia