



Die einen drehen ihre Runden auf dem Rad, die anderen drehen am Rädchen. Radsport und Bodystreet haben auf den ersten Blick nicht viel gemein – sie ergänzen sich aber ideal: Mit der Elektromuskelstimulation (EMS) von Bodystreet können in nur 20 Minuten intensiven Trainings die auf dem Trekking-, Mountainbike oder Rennrad vernachlässigten Muskelpartien gestärkt werden. Die Kombination der beiden Trainingsformen ist somit für alle geeignet, die auf ganzheitliche Fitness Wert legen.

Technik nutzen, um Fitnesserfolge zu erzielen: Radfahren ist wohl eine der ältesten und bewährtesten Bewegungsarten, die diesen Grundsatz innehat. Aber sowohl die Technik als auch unser Wissen über Körper und Muskulatur haben sich weiterentwickelt. Das EMS-Training von Bodystreet hat zwar das Rad nicht gänzlich neu erfunden, versteht es aber, modernste Methoden mit herkömmlichem Krafteinsatz zu verbinden.



Durch Elektroden, die an Arm- und Beinpads sowie an einer Weste fixiert sind, können gezielt die Muskeln trainiert werden, die das Biken vernachlässigt. Besonders die tiefliegende Skelettmuskulatur, die durch herkömmliches Training kaum erreicht wird, kann durch die sanfte Stromstimulation erreicht werden. Zudem wird dem einseitigen Muskelaufbau entgegengewirkt: Die typischen „Radlerwaden“ sehen mit einem entsprechend trainierten Oberkörper noch besser aus. Egal ob Rennradfan oder Mountainbiker – Bodystreet bietet begeisterten Radsportlern die ideale Ergänzung zu ihren Touren.

### **Muskeltraining für jedermann - auch ohne gelbes Trikot**

Die Bodystreet-Methode verbindet konkrete Übungen mit Elektromuskelstimulation von außen. Herzstück des Trainingskonzeptes sind sinnvoll platzierte Elektroden, welche die gesamte tiefliegende Muskulatur aktivieren. Ihr kommt eine entscheidende stabilisierende und stützende Funktion zu – bewusst kann sie jedoch nicht angesteuert werden. Bodystreet ermöglicht mit dieser tiefenwirksamen Methode ein hocheffektives Ganzkörpertraining und ist somit die ideale Ergänzung zum Ausdauersport auf zwei Rädern. Die Intensität lässt sich beliebig variieren und genau auf die Fitness des Trainierenden abstimmen.

### **Gezielt und individuell**



Zu den Grundsätzen des Franchiseunternehmens Bodystreet gehört die persönliche Betreuung: Maximal zwei Kunden trainieren mit einem Personal Coach, der genau auf deren individuelle Wünsche eingeht. Gezielt lassen sich mit EMS neben dem Muskelaufbau auch Problemzonen bekämpfen. All das in nur 20 Minuten pro Einheit.

Die nächste Biketour sollte also auf jeden Fall an einem der über 220 Bodystreet-Studios vorbeiführen, um das Fitnessstraining abzurunden, so lässt es sich der Mitteilung entnehmen.

### **Was meint ihr dazu?**

Wie wichtig ist euch beim Radsport der Ausbau der ganzheitlichen Fitness und würdet ihr auf diese Art von Training zurückgreifen?

Mehr zum Bodystreet-Konzept hier: [www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)

Quelle der Mitteilung: TOC Agentur

