

Unsere Kunden sind von dem
Elektro Muskel Stimulation
(EMS) überzeugt

FAST *f*ORMS
electronic fitness





Eine Studie
der Universität
Bayreuth liefert
den Beweis
18-fache
Effizienz

gegenüber einem
konventionellen
Fitnessstraining

Bis zu **4%**
weniger Körper-
fett in nur sechs
Wochen*

* lt. wissenschaftlicher Studie des
Instituts für Sportwissenschaft
der Universität Bayreuth

18-fach effizienter als ein herkömmliches Fitnessstraining

Das revolutionäre Konzept setzt auf Elektrische Muskelstimulation (EMS), ein zeitsparendes und hoch wirksames Ganzkörpertraining, das weitreichende positive Gesundheits- und Figurformungseffekte erzielt.

EMS stellt eine Weiterentwicklung der aus Physiotherapie und Sportmedizin bekannten Elektrotherapie mit Reizstrom dar. Trainiert wird in Kleingruppen oder im Personal Training lediglich 20 Minuten pro Woche. Studien der Sporthochschule Köln haben gezeigt, dass EMS die 18-fache Effizienz konventionellen Fitnessstrainings hat.

Rückenschmerzen waren gestern!

Als Chirurgin stehe ich täglich oft viele Stunden am OP Tisch und nehme manchmal eine unphysiologische Körperhaltung ein. Dies führte in der Vergangenheit regelmäßig zu Rückenbeschwerden. Schon nach wenigen Trainingseinheiten EMS bei FAST FORMS stellte sich bei mir eine positive Grundmuskulspannung und aufrechte Körperhaltung ein. Ich spürte wie sich meine Muskeln formten und definierten.

Seit ich das Training regelmäßig durchführe leide ich nicht mehr an Rückenschmerzen und kann lange, anstrengende

Operationen physisch besser durchhalten. Für Menschen, die wenig Zeit und Lust haben im Fitnessstudio stundenlang zu trainieren, um nur einen Bruchteil des Erfolges was man durch EMS erzielen kann zu erreichen, ist das Training sehr geeignet.

Dr. med Zeynep Altayli

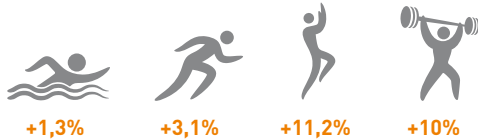
Nackenverspannungen nahezu Beschwerdefrei in kürzester Zeit!

Ich bin Ärztin, habe mich viel mit Gesundheit, Sport, Ernährung und Wellness auseinandergesetzt und seit ich mit EMS bei FAST FORMS trainiere hat sich meine Lebensqualität erheblich verbessert.

Ich litt unter extremen Verspannungen im Nacken und Rücken. Schon nach meinem allerersten EMS-Training spürte ich deutliche Besserung. Seit ich das Training regelmäßig durchführe sind die Verspannungen wie weggeblasen. Besonders habe ich das den speziellen Nackenpads zu verdanken die bei FAST FORMS zum Einsatz kommen. Ich trainiere morgens vor der Arbeit und obwohl das Training vollen Einsatz erfordert gehe ich danach immer beschwingt zur Arbeit.

Meine Kraft hat spürbar zugenommen, meine Haltung hat sich deutlich verbessert und ich habe keine Gelenkscherzen mehr, weil das EMS-Training ohne externe Gewichte sehr

Leistungssteigerung nach EMS-Training



gelenkschonend ist. Daher halte ich das Training besonders auch für ältere oder übergewichtige Menschen für ausgesprochen geeignet.

Dr. med. Margit Lämmlein

Elektro Muskel Stimulation (EMS) Erfahrungen aus Rehabilitationsbereich

Meine Domäne von EMS-Training sehe ich im Rehabilitationsbereich nach längeren körperlichen Inaktivitäten wie nach Operationen, Inaktivitäten wegen Schmerzzuständen oder primären Nerven- und Muskelerkrankungen, die vermehrt zum Muskelabbau beitragen, dem entgegen gesteuert werden kann.

Bei meiner Ehefrau, einer früher äußerst fitten und sportlichen Frau, war mit Ende 50 die Wirbelsäule verbogen und zusammengeschrumpft. Sie hatte Schmerzen in den Beinen, so dass sie teilweise kaum gehen konnte. Mehrere Krankenhaus- und

Reha-Aufenthalte brachten keine grundsätzliche Besserung. Zusätzlich waren an beiden Schultern mehrere Bänder gerissen, so dass sie rechts den Arm nur in die Waagerechte heben konnte. Dazu hatte sie Schmerzen in den Schultern.

Diese Muskeln sind ohne Funktion und die Bänder inoperabel. Für mich ein Wunder – nach drei Sitzungen EMS bei FAST FORMS konnte sie locker die Arme bis oben hin bewegen. Das Wunder kann ich mir nur so erklären, dass andere Muskeln durch eine schnelle Kräftigung teilweise die ausgefallenen Funktionen übernahmen. Meine Ehefrau verspürte neben der verbesserten Armbewegung einen gestärkten Rücken, eine verbesserte Koordination und fast eine Schmerzfreiheit in den Beinen. Sie kann wieder viel besser gehen. Das haben alle viel teureren Klinikaufenthalte nicht geschafft.

Die Erfahrungen meiner Frau haben mich dazu bewogen auch das EMS-Training bei FAST FORMS aufzunehmen. Ich hatte keine körperlichen Gebrechen, trotzdem spüre ich die Effekte von EMS. Ich habe normal einen ziemlich gebeugten Rücken. Dieser ist gestrafft und die Haltung verbessert. Außerdem hat sich mein Schultergürtel gekräftigt und es haben sich deutliche Muskeln an Oberarmen und Brust herausgebildet.

Dr. med. Bernd Holstiege

Marathonlaufen


Optimale Vorbereitung auf Extrembelastung

Meine große Leidenschaft ist das Marathonlaufen und ich habe im Laufe der Zeit über 20 Marathonläufe bestritten.

Ein Marathon ist für den Körper kein Kinderspiel: Bereits nach etwa 30 Kilometern spürt man leichte Beschwerden in den Knien, Oberschenkel und Waden werden allmählich schwerer und beeinträchtigen das Wohlbefinden. Darüber hinaus pendeln über Stunden die Arme, die Schulterblätter werden zurückgezogen, und das sorgt immer wieder für Schmerzen in der zugehörigen Muskulatur. Aber das ist nun Vergangenheit!

Bei meinem jüngsten Marathon im April 2012 hatte ich das erste Mal während des gesamten Laufs weder muskuläre Beschwerden irgendeiner Art, noch Probleme mit den Knien. Und das Rezept dahinter: EMS. Durch FAST FORMS wurde es mir nämlich endlich möglich gemacht, meine Schwachpunkte zu ermitteln und gezielt zu trainieren. EMS-Training macht es möglich ohne großen Aufwand die gesamte Muskulatur zu trainieren.

Monique Fengler
Physiotherapeutin und AOK-Lauftrainerin



EMS besitzt die
18-fache Effizienz
gegenüber konventionellem Fitness-
training*

** lt. wissenschaftlicher Studie
der Sporthochschule Köln*

Einzigartig wirksam

Eine wissenschaftliche Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth belegt die Wirksamkeit von EMS:

- 87% der Teilnehmer bestätigen deutliche Figurformungseffekte
- Bis zu 4% weniger Körperfett in nur sechs Wochen
- Frauen verloren durchschnittlich 1,5 cm Taillen- und Hüftumfang, Männer sogar 2,3 cm
- Übergewichtige Teilnehmer verloren durchschnittlich 9% Körperfett (oder 6,5 cm Taillenumfang in nur 13 Wochen)

Garant dafür ist die einzigartige Wirkungsweise des EMS-Trainings. Sie erlaubt den schnellen und gezielten Aufbau fettfreier Muskelmasse.

Muskeln sind die wichtigsten Fettverbrennungsmaschinen des Körpers, so dass ein Plus an Muskulatur den täglichen Energiebedarf erhöht und überflüssiges Fett aufbraucht.

Revolutionäre Ergebnisse

Gleich, ob vorbeugend oder bei schon vorhandenen Rückenschmerzen – die Wirksamkeit von EMS ist revolutionär, wie Studien des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth belegen:

- 88% der Teilnehmer konnten ihre Rückenschmerzen deutlich reduzieren
- Bis zu 80% weniger Schmerzen
- Bei 44% der Patienten mit chronischen Beschwerden waren diese völlig verschwunden
- 30% verbesserte Ausdauer bei Rückenbelastung im Alltag (Heben, Laufen, Bücken, körperliche Arbeit, Sport, langes Sitzen etc.)

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit No. 1. Ein starkes Muskelkorsett beugt am besten dagegen vor – und unser EMS-Konzept hilft Ihnen dabei.

EMS setzt dort an, wo herkömmliche Methoden versagen. Durch die elektrischen Impulse werden auch die tiefer liegenden Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt.

Entdecken Sie ein revolutionäres Konzept, dessen Basis die **Elektrische Muskelstimulation (EMS)** bildet

- minimaler Zeitaufwand – nur 20 Minuten pro Woche
- hochintensives Ganzkörpertraining
- mit Personaltrainer
- inkl. Testphase
- maximale Flexibilität



FAST *f*ORMS

electronic fitness

fast forms GmbH

Frankfurt am Main
Oeder Weg 2-4
T 069 15028914
oederweg@fast-forms.de

Frankfurt am Main
Feldbergstraße 10
T 069 13399538
feldbergstr@fast-forms.de

Frankfurt am Main
Schweizer Straße 28a
T 069 13879328
schweizerstr@fast-forms.de

Bad Vilbel
Alte Frankfurter Straße 13
T 06101 9560266
badvilbel@fast-forms.de

www.fast-forms.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 8 bis 22 Uhr
Samstag 8 bis 18 Uhr