

# FIT UND STRAFF IN REKORDZEIT

## BODYSTREET STUDIO NR. 2 IN HANNOVER ERÖFFNET



Wer möchte nicht einen schönen, straffen Body? Doch die wenigsten bringen die Zeit und die Energie auf, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen oder Sport zu betreiben. Für alle, die aus beruflichen oder familiären Gründen wenig Zeit haben, gibt es jetzt auch in Hannover eine Lösung.

„Quick In and Quick Out“: So lautet das Motto in der zweiten Body-Street Filiale in Hannover. Nach Eröffnung des ersten Studios am Aegi vor kaum neun Monaten bietet das Franchiseunternehmen jetzt auch am Engelbosteler Damm effizientes und vor allem zeitsparendes Workout. Mit nur 20 Minuten Training pro Woche wird ein Effekt erzielt, der bis zu 18 Mal (!) so hoch ist, wie bei einem herkömmlichen Krafttraining. Zauberei? Nein. EMS lautet die Lösung.



Schwören auf EMS: Die Studioinhaber Nils Kopp (l.) und Andreas Pätzold

### Elektro-Muskel-Stimulation

Das „Elektro-Muskel-Stimulations-Training“ (EMS) wird seit vielen Jahren schon erfolgreich in der Sportmedizin, der Rehabilitation und im Leistungssport angewendet. Bei dieser künstlich erzeugten elektrischen Stimulation eines Muskels werden Impulse mit niedriger Frequenz dazu benutzt, unter der Haut liegende Nerven anzuregen, welche dann die dazugehörigen Muskelgruppen ansprechen. Der Muskel kann nicht unterscheiden, ob der Impuls nun vom Gehirn kommt oder von außen, nämlich von den auf der Haut liegenden Elektroden. Der Muskel reagiert wie gewohnt auf den Reiz, spannt an und verbraucht durch die geleistete Arbeit auch Energie.

Die moderne Generation von EMS-Geräten – bei Bodystreet kommen Geräte von „Miha Bodytec“ zum Einsatz – gestattet die Auswahl diverser Parameter wie Impulsdauer, Impulsfrequenz oder -intensität. Beim Personal Training aktivieren in einer Weste fixierte sowie an Armen und Beinen direkt angebrachte, großflächige Elektroden die komplette Muskulatur.

„In der derselben Zeit, in der man bisher nur einige wenige Muskelgruppen trainieren konnte, kann man jetzt ein Ganzkörpertraining durchführen“, sagt Nils Kopp vom Bodystreet Studio Aegidientorplatz. Bizeps und Trizeps können sogar gleichzeitig trainiert werden. „Wir bieten ein hocheffizientes, 20-minütiges Personaltraining für verschiedenste Zielgruppen – egal, ob Männer oder Frauen, Manager oder Cardio-Sportler“, ergänzt Andreas Pätzold von der Bodystreet Filiale am E-Damm und nennt weitere Vorteile:

- **Tiefenwirksame Anspannung:** Auch tief gelegene Muskelfasern sind gezielt zur Stärkung ansteuerbar – ohne zeitraubende Halteübungen.

- **Schonung des Bewegungsapparats:** Die Trainingsintensität entsteht nicht durch hohe Gewichte, sondern ist extrem gelenkschonend.

- **Muskuläre Dysbalancen:** Das weit verbreitete Ungleichgewicht der Haltemuskulatur von Rücken, Bauch und Beckenboden kann gezielt angesprochen und effektiv trainiert werden.

- **Muskelverspannungen:** Das Training fördert die Muskeldurchblutung und kann dadurch helfen, Verspannungen in der Muskulatur, Kontrakturen oder Knötchen zu lösen.

- **Gewichtsreduktion:** Bei Frauen konnte eine Reduktion des Körperumfangs festgestellt werden, vor allem an den Problemzonen Taille, Hüfte und Oberschenkel, bei gleichzeitiger Straffung von Brust und Armen.

Die Preise für die wöchentliche Trainingseinheit beginnen bei 19,90 Euro. „Doch jeder profitiert von der immensen Zeitersparnis – das Verhältnis zwischen investierter Zeit pro Woche und dem individuellen Nutzen ist unschlagbar. Also vereinbaren Sie doch gleich einen Termin für ein Probetraining“, empfehlen beide Experten.

Bodystreet Hannover Aegidientorplatz,  
Breite Straße 4, 30159 Hannover,  
Telefon 0511-89 70 66 83  
Öffnungszeiten: Mo-Frei 10-21 Uhr, Sa 10-16 Uhr  
Bodystreet Hannover E-Damm: Kopernikusstraße 4,  
30167 Hannover, Tel.: 0511-37 36 71 10  
Öffnungszeiten: Mo-Frei 10-21 Uhr, Sa 10-16 Uhr