

Das neue Quick-Fit-Angebot im Test

Immer mehr Filialen mit dem Namen **Bodystreet** treten bundesweit in Erscheinung. Doch was genau ist **Bodystreet**? Wie der Name schon sagt, hat es etwas mit dem Körper zu tun. Mit dem eigenen Körper, welchen man sich im „20-Minuten-Abo“ in über 52 **Bodystreet** Filialen in Deutschland fit trainieren kann.



In München alleine gibt es mittlerweile acht **Bodystreet** Filialen. Wir waren zu Besuch bei **Bodystreet** in Moosach und haben das High Tech Fitness Konzept getestet. So viel vorne weg: *Wir haben es für sehr gut befunden.*

Das Angebot von **Bodystreet** basiert auf dem Konzept von **EMS** (was soviel bedeutet, wie **elektrische Muskelstimulation**). Innerhalb von nur 20 Minuten kann man damit ein hochwirksames Ganzkörpertraining absolvieren. Die Ganzkörperstimulation erfolgt dabei durch eine Sport-Weste, welche während der Übungen getragen wird. Diese ist mit zehn Elektrodenpaaren an die Trainingsmaschine angeschlossen. Unter der

Weste trägt man eine spezielle Trainingsbekleidung, damit die Stromimpulse besser geleitet werden. Die Weste wird über Klettverschlüsse fest verschlossen, dass diese so eng am Körper sitzt, dass die Elektromimpulse gezielt auf den jeweiligen Muskel übertragen werden.

Für alle großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Bauch, Po, Schulter und Rücken gibt es ein Elektrodenpaar, welches dann mit einem Terminal verbunden wird. Von diesem Terminal steuert der persönliche Trainer die 20-Minuten-Trainings-Session. Eine Übungseinheit dauert immer 20 Minuten, dabei werden, von der Grundposition ausgehend, während der Durchführung der Übungen einzelne Muskelgruppen angespannt. Während der Anspannung der Muskelgruppen werden diese mit einem Dauerimpuls beschossen. Um die intramuskuläre Koordination zu steigern, wechseln sich Kontraktions- und Entspannungsphasen ab. 4 Sekunden lang heißt es unter Strom anspannen, dann 4 Sekunden ausruhen und weiter. Dabei



entsteht ein intensives und effektives Ganzkörpertraining, bei dem Fasern erreicht werden, wie es im normalen Training so leicht nicht möglich ist. Die Trainingsintensität mit EMS ist **im Schnitt um ein 18-faches höher als bei einem 90-minütigen Training** an herkömmlichen Trainingsgeräten und das bei gerade einmal 20 Minuten. Kein Wunder also, dass diese Form der Fitness eine rasante Verbreitung findet, dauert sie nicht länger als ein Besuch im Supermarkt oder beim Frisör.

Bereits nach 3 Wochen haben wir ein ganz anderes Muskel- und Körpergefühl gewonnen und das bei minimalem Zeiteinsatz. Auch die Fußballer des FC Bayern oder Tischtennisprofi Timo Boll oder Rodlerlegende Georg Hackl setzten auf die Kraft der elektrisierenden Wirkung.

Unser Fazit:

- Besonders gut gefällt uns, dass man quasi in den 20 Minuten mit einem „Personal-Trainer“ arbeitet und somit eine viel höhere Intensität und Konzentration einsetzt, als konventionellen Fitness-Studios.

- Der Trainingseffekt ist mit EMS bis zu 18-mal höher als bei üblichem Fitness-Studio-Training.
- Man kann mit 20 Minuten EMS so viel erreichen wie sonst mit bis zu 8 x 45 Minuten herkömmlichem Krafttraining. 20-Minuten-Einheiten kann man jede Woche unterbringen, das schaffen auch Vielbeschäftigte immer.



Keyfacts vom Training:

- Große Zeitersparnis**
- Gewichtsreduzierung**
- Leistungssteigerung**
- Bindegewebsstraffung**
- Sichtbare Ergebnisse in kürzester Zeit**
- Hilft gegen Rückenschmerzen etc.**



Weitere Infos unter www.bodystreet.com
oder **Bodystreet Moosach**, Telefon 0 89/18 91 33 03

BODY STREET®