

Fitness unter Strom

Neue Trainingsmethode im StadtKurier-Test

Seit 6. August befindet sich in der Gartenstraße 25 in Ravensburg das erste Bodystreet® Studio Oberschwabens. Das spezielle Training, das mit elektrischer Muskelstimulation arbeitet, ist laut Werbung so effektiv, dass 20 Minuten im Monat oft ausreichen. Grund genug für die StadtKurier-Redakteurin Linda Weber, das neue Wundertraining auszuprobieren.

„Ich habe ja schon sehr viel ausprobiert, um abzunehmen, das Gewicht zu halten oder einfach meine Fitness zu verbessern. Der große Faktor, an dem viele meiner Vorhaben bisher gescheitert sind: die Zeit. Da nimmt man sich ganz fest vor, mit der Cousine eine Runde joggen zu gehen oder mal wieder den gebuchten Pilates-Kurs zu besuchen und schwupp kommt ein Anruf und man muss zu einem Termin. Tja, Pech gehabt und wieder einmal ist die Fitness bis auf Weiteres verschoben. Gefuttert wird natürlich weiter, der Stress treibt's schließlich rein. Als ich eines Tages den Flyer mit einem Trainings-Gutschein von Bodystreet® in den Händen hielt und las, dass ich in nur 20 Minuten unter Strom einen 18 mal höheren Trainingseffekt als bei normalem Krafttraining erzielen könnte, machte ich gleich einen Termin. Es schien, als hätte ich die Lösung für

mein Problem gefunden. Selbstverständlich war ich skeptisch. Ich dachte an die Jahre, als ich noch (mehr oder weniger regelmäßig) in einem Fitnessstudio versucht hatte, Gewichte zu stemmen, um meine Muskeln aufzubauen. Ohne Muskeln, keine Fettverbrennung - so die einfache Regel. Ein ausgewogenes Kraft- und Ausdauertraining kombiniert mit guter Ernährung ist der Garant für eine Traumfigur. Ein bisschen Strom hier, etwas Spannung da und schon reicht etwas Bewegung, um meine Fettverbrennung in Gang zu bringen. Herrlicher Gedanke und noch ehe ich mich versah saß ich dem Inhaber der Bodystreet Ravensburg Josef Oks gegenüber und ließ mich beraten.

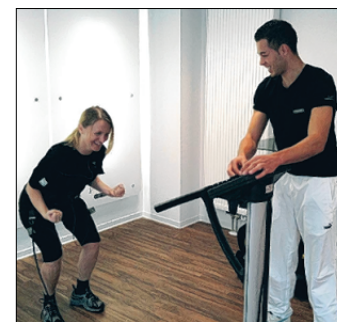
Tiefenwirkung gegen Rückenschmerzen

„Muskeln sind unser Wohlgefühlorgan - sie stützen unsere Gelenke, stärken den Rücken und sorgen für ununterbrochene Fettverbrennung. Da die Muskulatur mit dem steigenden Alter abbaut, ist es umso wichtiger, diese zu trainieren, damit wir fit und gesund bleiben. Mit Elektromuskelstimulation (EMS) trainieren wir die gesamte Muskulatur - zeitgleich und erzielen so mit minimalstem Zeiteinsatz unglaubliche Ergebnisse. EMS wird schon

seit vielen Jahren in der Medizin, Reha und Leistungssport erfolgreich angewandt und gewinnt vor allem bei Menschen mit chronischen Zeitmangel immer mehr an Beliebtheit.“ Schließlich durfte ich dann am eigenen Leib erfahren, was EMS genau ist. Ich bekam eine spezielle Hose und ein T-Shirt und darüber eine Weste mit Elektroden. Oberschenkel, Hüfte und Oberarme wurden ebenfalls mit Elektroden versehen. Dann noch ein Verbindungsstecker zum Miha-Bodytec-Gerät, der mich sehr an meinen Bildschirmstecker am Computer erinnerte, und fertig war meine elektrisierende Erscheinung.

Speck-weg-Weste

Im Gegensatz zu einem gewöhnlichen Fitnessstudio fällt besonders auf, dass alles recht klein und privat ist. Zwei Geräte-Stationen, Umkleidekabinen und eine Sitzlounge - in der Bodystreet in Ravensburg sind höchstens zwei Trainierende mit Trainer gleichzeitig am Werk. Dies sorgt für eine sehr gute Betreuungsqualität und der Trainer kann sofort eingreifen, wenn mal Schmerzen auftreten sollten. Ein beruhigender Gedanke, wie ich fand. Josef Oks erklärte mir nochmals das Prinzip: „Über die Elektroden fließt Reizstrom, der die Muskulatur, auch die tief lie-



Die Redakteurin Linda Weber mit dem Bodystreet-Trainer Dominic Heilig. Bild: Bodystreet RV

genden Muskeln, stimuliert. Vier Sekunden Strom, vier Sekunden Pause. Ich mache die Übungen vor und diese sollte dann während dem Stromfluss vier Sekunden lange gehalten werden.“ Klang einfach, ich war bereit. Zuerst allerdings wurden die einzelnen Muskeln an den Strom gewöhnt. Manchmal kribbelte es, manchmal hatte ich das Gefühl, ein Holzbalken hätte mich gerammt. Das Training war dann doch schweißtreibender, als gedacht, machte aber Spaß. Danach fühlte ich mich zwar wie nach zwei Stunden Gewichtestemmen, aber dennoch seltsamerweise fit. Beim Aufstehen am nächsten Morgen hatte ich schließlich den Beweis: meine Muskeln hatten definitiv einen Kater und meine Waage zeigte trotz ungesunder Ernährung 600 Gramm weniger als am Vortag an.“ Infos zum Training in der Bodystreet Ravensburg unter Tel. 0751/18 05 63 05 und im Internet unter www.bodystreet.com (we)

Genießerland Baden-Württemberg

Ein Urlaub im Ländle zum Schlemmen und Erholen

Wer kulinarischen Genuss und körperliche Entspannung sucht, muss gar nicht weit fahren. Baden-Württemberg ist das Genießerland Nummer eins in Deutschland und die beste Adresse für Feinschmecker und Erholungsuchende.

Natur, Klima und die Nähe zu Frankreich haben hier eine Koch- und Esskultur entstehen lassen, die vielfältiger und ambitionierter ist als in anderen Teilen Deutschlands. Regionaltypische Spezialitäten wie das schwäbisch-hällische Landschwein, das Boeuf de Hohenlohe, der Grünkern, das Schwarzwälder Weiderind, das Alblamm oder die Bodenseefelchen lassen Kennern das Wasser im Munde zusammenlaufen. Fast 60 Kurorte und Heilbäder machen Baden-Württemberg außerdem zu Deutschlands erstem Bäderland.

Gault Michelin

Der Südwesten ist Deutschlands Top-Adresse für Feinschmecker. Das meinen auch renommierte Restaurantführer wie Guide Michelin oder Gault Millau. Der 400 Seiten starke Gault Millau Baden-Württem-

berg, der erste, der einem einzigen Bundesland gewidmet ist, ist im Buchhandel oder unter www.geniesserland-bw.de erhältlich. Ein gutes Drittel aller deutschen Top-Restaurants orten die Gastronomieführer in Baden-Württemberg. Dabei basiert der ausgezeichnete Ruf nicht allein auf der Spitzengastronomie, sondern auf vielen hochwertigen und im besten Sinne gutbürgerlichen Restaurants. Gutes Essen und Trinken hat in der Region eben eine lange und stolze Geschichte. Dazu tragen Qualität und Vielfalt der heimischen

Erzeugnisse bei, die nicht der Massenproduktion, sondern bis heute traditioneller Landwirtschaft entstammen. Zum kulinarischen Genuss gehören auch Weine. Veranstaltungen, wie das europäische Wein-Gipfeltreffen artvinum, die Vergabe des Witzigmann-Preises oder die deutsche Slow-Food-Messe in Stuttgart stellen sie vor.



Warum in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah: Die Schwarzwälder Vesperplatte ist nur eine von vielen regionalen Spezialitäten in Baden-Württemberg. Bild: epr/Tourismus Baden-Württemberg)

Wellness & Gesundheit werden groß geschrieben

Wellness und Gesundheit werden außerdem im Südwesten groß geschrieben. Zahlreiche Heilbäder und Kurorte finden sich in Baden-Württemberg. Den Weg zu den besten Gesundheitsadressen weisen die Wellness Stars, die von der Tourismus-Marketing GmbH und dem Heilbäderverband Baden-Württemberg vergeben werden.

www.tourismus-bw.de

Verliehen werden die Sterne an Thermalbäder, Wellness-Hotels und Medical Wellness Einrichtungen. Mehr Informationen zum Urlaubsziel Baden-Württemberg gibt es im Internet unter www.tourismus-bw.de. ■