

Reizende Übung

Die Chance für Faule: Wie Muskeln mit Strom und fast ohne eigenes Zutun gestählt werden können

So ganz geheuer ist sie einem nicht, die Elektrizität. Nicht zu fassen, schwer zu berechnen, ein bisschen unheimlich. Aber unverzichtbar. Auch im Sport. Abteilung Fitness. Die Zauberformel heißt EMS: Elektro-Muskel-Stimulations-Training. Elektroschocks für den Bizeps? Unter Strom zum Waschbrettbauch? Klingt schräg.

Aber die Nutzung von Reizstrom in der Physiotherapie, gerade beim Rückentraining, ist nicht neu. Vor vier Jahren griff das Augsburger Unternehmen Miha Bodytec die EMS-Idee auf und erarbeitete ein Trainingskonzept, das von Sportlern wie Timo Boll, dem Hackl-Schorsch oder Walter Röhrl zur Verbesserung der Kraft-Schnelligkeit genutzt wird. Mittlerweile ist EMS in den Fitnessstudios angekommen. Im Wochentakt eröffnen neue Filialen. Sie versprechen „hocheffizientes Ganzkörpertraining, Verringerung des Körperfettanteils um vier Prozent innerhalb von sechs Wochen“, und das mit nur 20-minütigen Trainingseinheiten – ideal für Menschen mit vollem Terminkalender. Der Trainingseffekt soll 18 Mal so hoch sein wie bei herkömmlichem Krafttraining. 20 Minuten zum Preis von 20 Euro entsprechen acht Einheiten à 45 Minuten. Na, das wollen wir doch mal sehen!

Die Stromkur findet im Schaufenster statt. Barfuß und in speziell gefaserten, knallengen Viskose-Leggings und -Shirt steht der Proband nach einem Vorgespräch vor der Fensterfront einer belebten Straße. Überraschend wenige Passanten schütteln den Kopf über die schwitzenden Stromsportler, deren Körper gespickt ist mit Elektroden. Großflächig sind diese an Armen und Beinen angebracht; zudem trägt man eine angefeuchtete Weste sowie eine Art Nierengurt am Hintern – Thema Knackarsch. Dann schaltet der Coach den Strom an.

Er ist so etwas wie ein Personal Trainer, betreut nur zwei Kunden zugleich. Schließlich ist er derjenige, der die Stärke des niederfrequenten Reizstroms (80 bis 85 Hertz) reguliert. Er dreht an neun Knöpfen: acht Muskelgruppen plus ein Master-Knopf für die generelle Impulsstärke. Der Strom kommt in Vier-Sekunden-Intervallen, gut sichtbar an einer Reihe von Leuchtdioden. Und wenn er kommt: Alle Muskeln anspannen! Ausatmen! Es sind recht einfache Bewegungen, die der Coach verlangt, stets die Haltung korrigierend, allmählich die Impulsstärke steigend – und das nicht immer nach Rücksprache. Minute eins beginnt



mit einem dezent spürbaren, angenehmen Kribbeln. Doch die Kuschelphase ist schnell vorüber. Der Proband sieht die stetig steigenden Zahlen am Gerät – und spürt sie immer stärker am eigenen Körper. Nur gut, dass man sich aufs Ausatmen und die Übungen konzentrieren muss, die der Coach vorgibt! Und auf die Leuchtdioden: Wer nur kurz unaufmerksam ist und vom Strom sozusagen überrascht wird, ohne sämtliche Muskelpartien angespannt zu haben, wird ab einer gewissen Impulsstärke ganz ordentlich gebeutelt. Aber das passiert einem nicht oft! 20 Minuten – das klingt nach nicht viel; doch wessen Muskeln alle vier Sekunden kontrahieren, der fühlt sich nach etwa siebeneinhalb Minuten schon recht erschöpft. Lieber wieder ans Atmen und Anspannen denken!

Für die Trainer gilt es, den Zustand ihrer Klienten richtig einzuschätzen: Verträgt er noch was? Ist er schon am Ende? Oder ist er ein Beißer? Zusammengebissene Zähne werden durchaus gern gesehen, wir sind schließlich nicht im Streichelzoo!

So ungewohnt dieses E-Training auch ist – es funktioniert. Die Vorher-Nachher-Körperfettvermessung nach der Caliper-Methode ergibt nach zehn Trainingseinheiten: geschrumpfter Gesamtkörperfettanteil und sichtbar definierte Bizeps-, Brust-, Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur. Studien der Uni Bayreuth und der Sporthochschule Köln ergaben: Durch die simultane elektrische Stimulation wird auch die tiefliegende Muskulatur aktiviert und aufgebaut. Der Reizstrom spricht Muskelsysteme an, die nicht willentlich angesteuert werden können und auf normale Kräftigungsübungen kaum reagieren. Der Kalorienverbrauch wird erhöht, Bindegewebe gestrafft, Durchblutung und Entschlackung gefördert, der Muskelstoffwechsel verbessert, die Belastung für Herz und Gelenke reduziert. Und wer ohne übertriebenen Ehrgeiz beginnt, kommt nach dem ersten Mal mit einem mittelpträgigen Ganzkörper-Muskelkater davon.

Thomas Becker



Unter Strom: Beim EMS-Training zieht der Sportler eine verkabelte Weste an – alles andere geht dann fast von selbst.

Das berichtet die Presse über diese neue Trainingsmethode!

Bodystreet®: die **Top-Adresse** für effizientes Training.

Tun Sie was, um Ihren Körper fit zu halten:

Schenken Sie ihm jeden Monat **20 Minuten** – nicht mehr!

Möglich macht das eine **neue Muskelstimulierungs-Methode** (EMS), die sich in der Astronautik und Sportmedizin bereits bewährt hat. Studien der Sporthochschule Köln beweisen, dass der Trainingseffekt damit bis zu **18 x höher** ist als bei normalem Krafttraining (CK).

Besonders wirkungsvoll ist diese Methode unter Anleitung eines Personal Trainers – wie bei Bodystreet®. In **20 Minuten** kann man dabei soviel erreichen wie mit bis zu 8 x 45 Minuten herkömmlichem Krafttraining.

Am besten gleich mal selbst testen!



BODY STREET®

www.bodystreet.com