

Erscheinungsdatum: 01.09.2010
Visits: 21.993
Kontakte: 50.584
Seite: 30

Medienart: Print
Medientyp: Tageszeitung
Erscheinungsweise: täglich

Kaum Zeit und trotzdem zum Training

Mikro-Fitnessstudio »Body Street« eröffnet in der Parkstraße 3 – 20 Minuten pro Woche sollen ausreichen

Bad Nauheim (ihm). »Auf schnellstem Weg zur Wunschfigur« – das ist das Motto von Peter Lischka und seinem Team im Mikro-Fitnessstudio Body Street. Das Training fuße auf einem innovativem Prinzip. »Einmal pro Woche 20 Minuten – das bringt den besteh Effekt«, so Lischka.

Schlüssel zum Erfolg seien die Betreuung durch einen Personal-Trainer und das Gerät »miha bodytec«. Es funktioniert auf Basis niedrig frequentierten Reizstroms. Das Ergebnis sei bis zu 18-mal effektiver als bei herkömmlichem Krafttraining.

»Das Training«, erläutert der Betreiber, »eignet sich besonders auch für Menschen, die wenig Zeit haben.« Dreimal pro Woche mit Hanteln und Gewichten zu arbeiten – das brächten Berufstätige oft schwer im Terminkalender unter. Ferner sei angesprochen, wer oft einseitigen Belastungen ausgesetzt ist: »Es ist ideal für den ganzen Körper, von den Problemzonen bis zur Rückenmuskulatur, und gleicht muskuläre Disbalancen aus.« In der Sportmedizin habe sich das Training bereits durchgesetzt. »Body Street« ist ein Franchiseunternehmen, in Deutschland und Österreich gibt es bereits 26 Mikro-Fitnessstudios.

Wer sich bei »Body Street« in der Parkstraße 3 sportlich ertüchtigt, zieht spezielle Kleidung an: eng anliegendes T-Shirt und Hose. Eine Weste wird darauf gelegt: Mit Elektroden ist sie versehen, die auf die großen Muskelgruppen platziert werden. Weitere Elektroden werden an Oberarm, -schenkel und Gesäß installiert, die Weste wird ans Trainingsgerät angeschlossen. »Unter der Belastung des niedrig frequentierten Reizstroms absolviert man gymnastische Übungen, wodurch alle Muskelgruppen trainiert werden«, schildert Personal-Trainer Michael Schubert. Der Muskel reagiert mit Anspannung – das mache die besondere Effektivität aus. »Da ohne Gewichte trainiert wird, ist das sehr gelenkschonend«, erläutert er. Der Personal-Trainer ist stets dabei, um die Übungen vorzugeben. Für jeden Trainierenden gebe es einen Preistarif, der optimal zu seinem Trainingsrhythmus passt. Wer möchte, kann an einem »Recall«-Verfahren teilnehmen: Hat man einmal ausgesetzt, ruft das Studio an.



Personal-Trainer Michael Schubert gibt die Übungen vor.

(Foto: ihm)

*Faktoren: Online 1 / Tages- und Wochenpresse 2,3 / Publikums- und Fachpresse 3,2 / Special Interest 4,0