



Nur 20 Minuten...

**Marcuß Westphal testet für Sie
das neue EMS-Training von Body Street**

„Versuch‘ mal deine Arme anzuheben“, fordert mein Gegenüber mit einem Grinsen. Es geht nicht! Keine Chance! Mein Körper wurde ‚unter Strom gesetzt‘ und diese Kraft macht mich wie durch unsichtbare Fesseln völlig bewegungsunfähig.

Nein, das ist keine Folter-Szene aus einem Thriller. Ich befinde mich absolut freiwillig in einem EMS-Probetraining bei ‚Bodystreet‘, um unseren Lesern einen Erfahrungsbericht über die revolutionäre Trainingsmethode zu verschaffen. Um es vorweg zu nehmen: Der Besuch bei ‚Bodystreet‘ hat sich gelohnt! Aber lesen Sie selbst.

Beim EMS-Training erhält der Sportler durch eine verkabelte Weste elektrische Impulse und führt dann seine Übungen durch. Das klingt zunächst sonderbar. Ist es aber keineswegs! Renommierete Studien und Fachleute wie Dr. Heinz Kleinöder von der Sporthochschule Köln bestätigen dies. Das Trainingsergebnis ist in der Regel sogar um ein Vielfaches effizienter als ein herkömmliches Krafttraining. So reichen 20 Minuten EMS-Training pro Monat oftmals völlig aus.

Ganz neu ist der EMS-Trend nicht. In der Reha- & Physiotherapie werden ähnliche Verfahren seit etlichen Jahren eingesetzt. Den ersten Boom erfuhr das ElectroMyoStimulation-Training als Firmen wie Miha Bodytech vor ca. drei Jahren erste Geräte für den Fitness-Bereich auf den Markt brachten.

In Düsseldorf hat Johannes Schute vor einigen Wochen ein EMS-Trainingcenter der Franchise-Kette ‚Bodystreet‘ auf der Berliner Allee eröffnet und uns zu einem Probetraining eingeladen. Eigentlich ist der Düsseldorfer seit Jahren einer der angesehensten Franchise-Berater Deutschlands. Er hat viele namhafte Franchise-Firmen mit auf den Weg gebracht und berät diese noch heute. Vom ‚Bodystreet‘-Konzept ist er so begeistert und überzeugt, dass er sich direkt die Filiale in der Landeshauptstadt sicherte.

20 Minuten EMS-Training entsprechen ca. 8 x 45 Minuten Krafttraining

Im Gespräch erklärt Johannes Schute und seine beiden Trainer Daniel Faatz und Zeid Sassi, dass die Methode des ‚unter Strom setzen‘ gar nicht so artfremd ist, wie es anfangs klingt, denn die menschlichen Muskeln reagieren immer nur dann, wenn sie vom Gehirn einen elektrischen Impuls bekommen. Beim EMS-Training übernimmt das Gerät diese Funktion und sendet elektrische Impulse, die die Muskeln in Bewegungen setzen, obwohl man selber eigentlich gar nichts macht. Bei den Trainingsübungen setzt man seine Muskelkraft gegen diesen elektrischen Impuls, das erhöht die Wirkung der Übung wesentlich. In 20 Minuten kann man soviel erreichen wie mit 8 x 45 Minuten herkömmlichem Krafttraining.

Dies klingt so interessant, dass ich den Vorschlag zu einem spontanen Probetraining sofort annehme. Hierfür muss man bei ‚Bodystreet‘ nichts mitbringen. Alles, was man fürs Training benötigt, erhält man vor Ort, inkl. enganliegendem Sportdress, bestehend aus T-Shirt und kurzer Hose, den man pur auf der Haut trägt. Dann hält Coach Daniel auch schon die spezielle Weste bereit. Es folgen noch Gurte um die Arme, Beine & den Po, ehe ich an das Trainingsgerät angeschlossen werde.

Daniel erklärt kurz, was jetzt auf mich zukommt und worauf ich achten muss. Dann startet er die Impulse, zunächst in den Beinen. Das Kribbeln gleicht dem Gefühl, wenn eingeschlafene Gliedmaßen wieder ‚aufwa-



chen‘. Mein Personal-Trainer erhöht die Frequenz solange bis ich Stop sage, weil das Kribbeln zu stark wird. Es folgen sieben weitere Bereiche wie Po, Rücken, Arme usw., für die alle individuell die passende Impulsstärke ausgelotet werden. Als nun alle Körperpartien ‚unter Strom stehen‘, spürt man das Kribbeln in den beiden zuerst ‚verstromten‘ Bereichen schon gar nicht mehr. Schließlich stehe ich in normaler Haltung und mit vibrierendem Körper bereit zum eigentlichen Training.

„Versuch‘ mal deine Arme anzuheben,“ fordert mein Gegenüber mit einem Grinsen. Es geht nicht! Keine Chance! Mein Körper wirkt wie von einer unsichtbaren Kraft gefangen. Unglaublich!

Alles ist eingestellt und jetzt zeigt Daniel die Grundposition, in die ich mich während des Trainings immer wieder begeben muss - eine Art Ski-Abfahrts-haltung. Während des 20-minütigen Trainings gibt es immer vier Sekunden dieses Stromimpulses, gefolgt von einer gleichlangen Ruhephase. Das Display des Impulsgebers zeigt an, wann ich in der Grundposition meine Muskeln anspannen muss. Tue ich das nicht, geht nichts, wie ich zuvor feststellen durfte.

Als würde man gegen fünf Bären kämpfen...

Los geht’s. Grundposition, Muskeln anspannen und den Kommandos meines Coaches folgen. „Arme nach außen drücken!“ Wenn man es nicht erlebt hat, kann man sich kaum vorstellen, wie schwer die Ausführung dieses simplen Befehls ist. Ich schaffe nur mit aller Kraftanstrengung die Arme auseinanderzupressen. Es ist als würde man gegen fünf unsichtbare Bären kämpfen. Vier Sekunden Pause. Die Übung wird fünfmal wiederholt, dann folgt ein neues Kommando. Mein Trainer steht mir gegenüber, macht die Bewegung vor und korrigiert notfalls, wenn die Übung nicht perfekt ausgeübt wird. Das anfangs ungewohnte Kribbeln spüre ich längst nicht mehr, dazu ist man viel zu beschäftigt. Jesses Maria, ist das anstrengend!

Das Training ist erfreulich ‚männlich‘, kein Gymnastik-Aerobic-Ballerina-Ge-hoppel, sondern man kämpft die ganze Zeit gegen den unsichtbaren Gegner. Obwohl sehr intensiv, sind besonders Frauen begeistert von dieser revolutionären Methode, und so findet EMS-Training bei beiden Geschlechtern gleichermaßen Anklang.

Personal-Coach Daniel leitet das Training fantastisch. Er spornt an, wenn es nötig ist und sorgt für eine humorvolle Atmosphäre. Dass man einen Personal-Trainer hat, der sich ausschließlich um den Trainierenden kümmert, ist ein zusätzliches dickes Plus gegenüber dem herkömmlichen Krafttraining. Da gibt es kein Schummeln, kein Larifari, kein falsches Ausführen und so wird man an die Belastungsgrenze herangeführt. Dies gibt einem die Gewissheit, einfach optimal zu trainieren.

Man ist danach keineswegs völlig erschöpft

Die Zeit vergeht wie im Flug. Trotz der hohen Anstrengung ist man danach keineswegs so erschöpft wie nach einem langen Dauerlauf. EMS-Training dient in erster Linie nicht der Ausdauer-Verbesserung, sondern lässt die Muskeln bei reinen Kraft-Übungen perfekt arbeiten.

In den beiden Tagen nach dem Training spüre ich zeitweise einen leichten Muskelkater - gleichmäßig verteilt über den ganzen Körper. Und - man fühlt sich irgendwie großartig! Man spürt förmlich - auf sehr angenehme Art -

dass der eigene Körper aus Muskeln und nicht aus Schwabbelwabbel besteht. Der Gang ist aufrechter, und die Körperhaltung ist, als hätte man eine Rie-senspritze zusätzlichen Selbstvertrauens eingepfiff bekommen. Fantastisch!

Und so gibt es für mich nur ein Fazit: Bodystreet hat einen neuen Fan gewonnen. Probieren Sie es einfach mal aus! Man erlebt etwas völlig Neues, hat danach eine Menge zu erzählen und fühlt sich anschließend großartig!

Bodystreet, Berliner Allee 56, Tel: 0211-16825180, duesseldorf@bodystreet.com

