



Chefredakteur Martin fühlte sich bei EMS-Trainer Gregor in besten Händen. Der lächelte die muskulären Defizite unseres Kollegen nämlich ganz einfach weg

WIE FÜHLT ES SICH AN ...

...seine Muskeln elektrisch zu kräftigen?

Das Kürzel EMS steht für elektrische Muskelstimulation und damit für ein Krafttraining der besonderen Art: Dabei wird die Muskulatur durch elektrische Impulse zur Kontraktion gebracht. Unser hantelscheuer Chefredakteur hat's ausprobiert

Von MARTIN GRÜNING • Foto PRIVAT

Laufen kann ich viel und immer, ich verliere nie die Lust daran. Doch dieses Jahr werde ich 59, was für sich genommen nicht weiter schlimm wäre, wenn nicht nach 45 Laufjahren ab und zu meine „Orthopädie“ meckern würde – was mir tatsächlich von Zeit zu Zeit den Laufspaß verleidet. Ja, ich weiß, dass ich im Alter mehr denn je meine Muskeln kräftigen müsste. Doch hier kommt das große Aber: Ich hasse Krafttraining. Das herkömmliche mit Gewichten allemal, und auch zu Stabilitraining kann ich mich kaum aufraffen. Daher bin ich immer auf der Suche nach der eierlegenden Wollmilchsau: einem Krafttraining, das bei geringstmöglichem Aufwand den maximal möglichen Effekt hat.

Und damit wären wir beim EMS-Training. Ein Lauffreund erinnerte mich kürzlich, dass er dieses in einem Studio anbiete. Die Methode kombiniert mittels elektrischer Reize provozierte Muskelanspannungen mit Bewegungs- und Halteübungen. Der Muskel erfährt durch den elektrischen Impuls eine spürbare Spannungserhöhung, was eine noch effektivere Reizsetzung bewirken soll. Doch das Wichtigste für mich: Nur 20 Minuten pro Woche sollen ausreichen, um meine Muskulatur zu kräftigen.

★ ★ ★

EMS-Training ist übrigens ein alter Hut – doch es ist nie zu spät, es auszuprobieren, dachte ich, als die Muskeln mal wieder murrten. Also, nichts wie hin zu dem Freund mit dem Studio. Dort angekommen, verpasste mir Studioleiter Gregor eine Weste sowie Manschetten um Gesäß, Oberarme und Oberschenkel, an

DIE BEDINGUNGEN

- 1 Das Training fand in einem auf EMS-Training spezialisierten Bodystreet-Studio in München-Fürstenried statt.
- 2 Die Übungen waren vorgegeben, die Ausrüstung (Wäsche, Weste, Manschetten) wurde vom Studio gestellt.
- 3 Die Trainingsdauer betrug 20 Minuten.

denen Elektroden befestigt wurden. Dann passte er in Absprache mit mir die Stärke der elektrischen Impulse individuell nach Muskelgruppen an, und los ging's mit den Übungen.

Auf vier Sekunden Elektrostimulation unter Übungsausführung folgten vier Sekunden Entspannung. So ging es durch verschiedene Übungen. Dafür, dass die Übungen an sich wenig belastend waren, fand ich es erstaunlich anstrengend. Und dass ich bei den meisten Übungen Probleme hatte, das Gleichgewicht zu

halten, lächelte Gregor einfach weg. Danke! Zum Ende des 20-minütigen-Trainings stand mein gesamter Körper unter Spannung, was für mich hieß: Ich hatte ihn definitiv gefordert.

★ ★ ★

Am Tag nach dem Training hatte ich Muskelkater in Pobacken und Schultern. Irgendetwas hat es also offensichtlich bewirkt. Studien, welche die Effektivität des EMS-Trainings bestätigen, gibt es zuhauf. Bleibt also nur die Frage, wie sich ein regelmäßiges EMS-Training bei mir wohl auswirken würde. Denn zurzeit würde ich sagen: Ich habe mein Krafttraining gefunden. ☺

Nächstes Mal: **Wie fühlt es sich an, nur mit Nasenatmung zu laufen?**