



Die Fitness-
Sensation
für Leute mit
wenig Zeit!

Ab 02.09.2016

Keine Zeit für Sport? Bei Bodystreet gibt's keine Ausreden mehr. Denn 20 Minuten reichen!

Nachdem vor knapp einem Jahr seine Tochter geboren wurde, entschied sich der ehemalige Bundeswehrsoldat Alexander Großcappenberg für einen Jobwechsel. Seit September hat er seine Leidenschaft für Sport und Fitness zum Beruf gemacht. Als Franchiseunternehmer von Bodystreet will er die Lipperinnen und Lipper mit der neuen und innovativen Sportmethode EMS begeistern.

Jeder Mensch kennt ihn. Jeder Mensch hasst ihn: den inneren Schweinehund.

Die meisten Seiten im Internet handeln davon, wie wir ihn loswerden: „5 Tipps, wie du deinen inneren Schweinehund überwindest“, „9 super Tricks gegen den inneren Schweinehund“ und „So besiegen sie endlich ihren inneren Schweinehund“. Schön und gut. Und wie geht dies nun? Ein Patentrezept gibt es nicht. Jeder Mensch muss für sich selbst herausfinden, wie er sich immer wieder aufs Neue motiviert. Eine Alternative zu einem konventionellen Training bietet seit September diesen Jahres Alexander Großcappenberg.

Der Personal Trainer eröffnete in der Leopoldstraße 38 das erste Bodystreet Studio in Detmold. Das neue Fitnesskonzept arbeitet mit der EMS-Methode, einer elektrischen Muskelstimulation, und sieht ein wöchentliches Training von lediglich 20 Minuten vor. Gleichzeitig verspricht EMS mehr Effektivität. Klingt verführerisch. Und widersprüchlich, denn die neue Methode stellt alle bisher aufgestellten Fitnessregeln auf den Kopf.

Wer bewusst und effektiv Sport treiben möchte, muss sich mindestens zwei bis dreimal in der Woche bewegen. Gerade jetzt in der kalten und nassen Jahreszeit wählen viele Menschen den Weg in ein gewöhnliches Fitnessstudio. Und trainieren dort teilweise mehrere Stunden. Dies kostet ziemlich viel Zeit und Kraft, auch weil der unliebsame innere Schweinehund öfter verscheucht werden muss.

Was ist EMS? EMS ist die Abkürzung für Elektro-Muskel-Stimulation. Die Methode kommt ursprünglich aus der Physiotherapie und wird im Zusammenhang mit Fitness und Muskelaufbau seit 2007 im deutschsprachigen Raum vom Marktführer Bodystreet angeboten.

An der speziellen Kleidung sind Elektroden fixiert, die leichte Stromimpulse an die Muskeln übertragen und damit reizen. Es werden nicht nur einzelne Muskelgruppen angesprochen, sondern der ganze Körper.

EMS ist ein Ganzkörpertraining, das mit modernster Technologie zu hoher Effizienz und nachhaltiger Effektivität führt.

„Bei einem normalen Krafttraining aktiviere ich nur ungefähr 30% der Muskelfasern. Mehr ist von dem zentralen Nervensystem her nicht möglich. Mit EMS reize ich zusätzliche 60% der Muskelfasern, so dass man insgesamt auf 90% Leistung kommt“, erklärt Alexander Großecappenberg, „die restlichen 10% werden von unserem Körper nur in Ausnahmezuständen, wie Todesgefahr, aktiviert.“ Dadurch wird beim Trainieren die höchst mögliche Effektivität erzielt. Und dies führe zu einer enormen Zeitersparnis. Denn 20 Minuten einmal wöchentlich reichen vollkommen aus. Für viele seiner Kunden ist dies ein wesentliches Argument, um den Gang in sein Studio zu wählen. „Die meisten Menschen arbeiten viel und finden neben den alltäglichen Pflichten keine Zeit für stundenlangen Sport.“ Es scheint nicht nur das perfekte Training für Vielbeschäftigte zu sein. Auch für Sportmuffel ist das EMS-Training top geeignet, weil man mit 20 Minuten Training pro Woche ähnliche Effekte erzielt, wie mit gewöhnlichem Fitnesstraining 2-3 mal pro Woche. Viele seiner Kunden besuchen das Studio während ihrer Mittagspause. Dabei brauchen sie noch nicht einmal eine Sporttasche mitzubringen. Die spezielle Wäsche für das EMS-Training wird ihnen gestellt und auch das Handtuch für die Dusche danach kann sich der Kunde im Bodystreet leihen. Eine Dusche? Nach 20 Minuten Training? Auch wenn es nicht danach aussieht, ab einer gewissen Intensität ist das Training anstrengend und man kommt ins Schwitzen. Doch dies ist nicht der einzige Grund, der für das EMS-Training steht. Während sich viele Menschen in einem Großraumstudio



häufig alleine gelassen fühlen und so bestimmte Übungen falsch ausführen können, ist bei Bodystreet immer der Trainer dabei. Das ist ein wesentliches Kriterium des Konzeptes. In den sogenannten Microstudios befinden sich maximal 2 Geräte, an denen gleichzeitig zwei Kunden trainieren können. So kann sich Alexander Großecappenberg voll und ganz auf korrekt ausgeführte Übungen konzentrieren und fungiert zusätzlich als Motivator. Das ist ihm sehr wichtig:

„Eine persönliche Betreuung ist essentiell für das Erreichen der gewünschten Ziele“,

sagt der 33-Jährige. Mit einem neuen Kunden wird vor dem ersten Training ein ausführliches Gespräch geführt. Dabei wird eine komplette Anamnese vorgenommen und sich nach den Wünschen der Kunden orientiert. Möchte man einfach nur Gewicht verlieren oder zusätzlich an bestimmten Körperstellen Muskelmasse aufbauen - jeder Kunde wird nach seinen individuellen Zielen unterstützt und persönlich betreut. „Einen Trainingsplan braucht hier niemand, ich bin ja da“, sagt der Bodystreet-Inhaber entschlossen.

Bereits während seiner Bundeswehrzeit hat sich Alexander Großecappenberg intensiv mit Sport und Fitness auseinandergesetzt. Viele unterschiedliche Sportleistungen wurden gefordert und dementsprechende Prüfungen musste er ablegen. Für insgesamt 12 Jahre hat er sich verpflichten lassen. Der gelernte Industriemechaniker möchte seine Zeit als Soldat nicht missen. Es hat ihm Spaß gemacht, besonders die letzten Jahre in Augustdorf in seiner Funktion als Drohnenpilot. „Irgendwann kommt dann die Zeit, in der du dich entscheiden musst, ob du dies für immer machen möchtest“, erinnert er sich. Einer der Gründe dagegen waren die veränderten Strukturen innerhalb der Bundeswehr. Die





Motivation nahm ab. Doch das ausschlaggebende Argument gegen die Bundeswehr erhielt er schließlich Ende letztes Jahres: die Geburt seiner Tochter.

„Wenn ein Kind geboren wird, ändert sich die Sicht auf die Welt“,

beschreibt er das Gefühl. Die damit verbundene Verantwortung ließ den gebürtigen Steinheimer neue Wege bestreiten. Dass es etwas mit Sport werden würde, war ihm von Anfang an klar. Die Überlegung in einem Fitnessstudio zu arbeiten hat er schnell verworfen. „Ich habe einfach gemerkt, dass mir Sport an sich nicht nur viel Spaß macht, sondern auch das Hintergrundwissen: Techniken, Methoden und Unternehmensführung“, erklärt er. Auf diesem Weg entdeckte er schließlich die EMS-Methode und war sofort begeistert. Die Zusammenarbeit mit der Franchisemarke lief reibungslos ab und besonders die tolle Unterstützung durch das Unternehmen stellt er hervor. Mit zahlreichen Fortbildungen und Lehrgängen hat er sich auf seine Selbständigkeit vorbereitet. Er ist unter anderem

Faszien- und Functionaltrainer und studiert nun zusätzlich Sportmanagement im Fernstudium. Seine Ambitionen sind groß. Weitere Bodystreet Studios in Lippe sollen folgen. Doch zunächst konzentriert er sich darauf, den Lipperinnen und Lippern die neue Methode vorzustellen. Trotz seiner in vielen wissenschaftlichen Studien (unter anderem der Sporthochschule Köln) bestätigten positiven Wirkung ist EMS-Training vielerorts noch sehr unbekannt. Das möchte Alexander Großecappenberg nun ändern.

Auch ist es ihm ein Anliegen Vorurteile abzubauen: „Viele Menschen schrecken bei dem Wort Strom zurück“, erzählt er, „dabei reicht dieser noch nicht einmal aus, um eine Glühbirne zum Leuchten zu bringen.“ Der Strom beim EMS-Training arbeitet mit einer Frequenz, in der nur die Skelettmuskulatur aktiviert wird. Und das tut nicht weh. Natürlich ist das Gefühl zunächst ungewohnt, weil der Trainierende nicht weiß, was ihn erwartet. Es beginnt mit einem leichtem Kribbeln und wenn man sich an das Gefühl gewöhnt hat, werden die Impulse allmählich zur Anspannung der Muskelfasern gesteigert. Dies passiert in enger Absprache von Trainer und Sportler. Es passiert nichts, was der Kunde nicht möchte.

Für viele Büroangestellte sind Beschwerden im Rücken,

Nacken- und Schulterbereich keine Seltenheit. Das stundenlange Sitzen – womöglich noch in der falschen Position – belastet die Muskulatur. Dadurch, dass der Niedrigstrom beim EMS-Training in die Tiefenstruktur der Muskeln dringt, berichten viele seiner Trainierenden, dass ihre Rückenschmerzen zurückgehen.

„Eine Kundin konnte bereits nach dem vierten Training wieder durchschlafen“

erzählt der Personaltrainer begeistert. Auch muskuläre Dysbalancen oder fehlende Rumpfstabilität kann das EMS-Training deutlich verbessern. Alexander Großecappenberg betont, dass jeder Mensch die neue Methode in Anspruch nehmen kann. Egal, ob bereits trainiert oder untrainiert – gerade für Menschen mit Übergewicht stellt EMS eine sinnvolle Methode dar, weil sie sehr gelenkschonend arbeitet. Wer jedoch auf seine morgendliche Jogging-Runde im Wald nicht verzichten möchte, muss dies nicht. Denn das Laufen ist eine ideale Ergänzung zum Bodystreet-Training. Die Nummer eins der Sport-Ausreden „Ich habe keine Zeit“ zieht bei Bodystreet nicht mehr. Denn 20 Minuten EMS-Training einmal die Woche reichen vollkommen aus, um seine Fitnessziele zu erreichen. Die Skepsis vieler Menschen ist verständlich: 20 Minuten Training einmal wöchentlich und ich habe einen muskulösen Traumkörper? Utopie oder Wirklichkeit? Alexander Großecappenberg lacht: „Wer nebenbei mehrmals die Woche Fastfood isst, dem hilft auch das EMS-Training nicht. Ernährung ist natürlich ein wesentlicher Faktor.“ Auch hier steht er seinen Kunden beratend zur Seite und gibt gerne Ernährungstipps.

Die individuelle und persönliche Betreuung ist dem Familienvater sehr wichtig.

In Verbindung mit der enormen Effektivität der EMS-Methode will er vor allem die Ziele seiner Kunden erreichen. Ganz gleich ob jemand nur abnehmen möchte, Muskeln aufbauen will oder sich einfach nur viel wohler in seinem Körper fühlen möchte. Auf Wunsch greift er auch schon mal zum Telefon und erinnert seine Kunden an ihr nächstes Training. Ein außergewöhnlicher Service und eine innovative Methode. Das ist das Erfolgsrezept von Bodystreet. „Wer es mal ausprobieren möchte, kann jederzeit gerne in meinem Studio vorbeikommen und ein unverbindliches Probetraining absolvieren“, fügt Alexander Großecappenberg hinzu, „jeder ist herzlich willkommen.“

Text und Fotos: Eva Respondek



Bodystreet Detmold

Leopoldstraße 38
32756 Detmold

05231 6117215
detmold-leopoldstrasse@bodystreet.com
www.bodystreet.com

