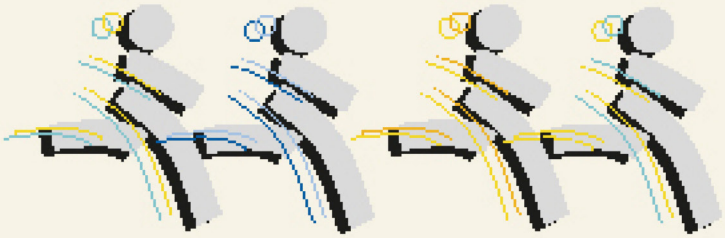


Intensives Ganzkörpertraining: Elektro-Muskel-Stimulation nun auch kabellos

Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) gewinnt an Popularität. Fünf Studios in Braunschweig bieten inzwischen EMS-Training an. Das Versprechen: Elektrische Impulse, die beim Sport den Körper durchfließen, stählen die Muskeln besonders schnell. Nun gibt es eine Weiterentwicklung des Fitnesstrends: kabelloses EMS-Training.

»Heutzutage hat jeder viel um die Ohren – da möchte man nicht ständig ins Fitnessstudio laufen«, so Daline Heinemeier. Ein 20-minütiges EMS-Training erspare drei Stunden herkömmliches Training, berichtet die Geschäftsführerin von Easy Motion Fitness. Zudem entfalle das Ein- und Auspacken einer Tasche. »Der Kunde bringt nichts mit. Er zieht sich ein System an, und dann beginnt das Training – immer begleitet durch einen Personal Coach.«

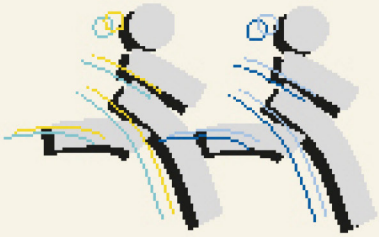
Bislang trug man beim EMS-Training eine Weste mit Funktionswäsche darunter. Aus der Weste – umgeschnallt mit Manschetten um Hüften, Oberschenkel und Arme – hingen bunte Kabel. Damit die Elektroden optimal Strom auf die Muskulatur übertrugen, wurden sie mit lauwarmem Wasser besprüht. Im neuen Fitnessstudio im BraWoPark wird nun erstmals in der Region kabellos und ohne Wasser trainiert. »Das ermöglicht, deutlich mehr Stabilisations- und Ausdauerelemente einzubauen. Man kann nahezu alle Bewegungen ausführen wie im herkömmlichen Fitnesstraining. Mit den Kabeln an der Box konnte man die Arme nicht richtig bewegen. Nun kann man sie bei Übungen dynamisch öffnen und schließen – oder zum Beispiel durch den Raum sprinten, kombiniert mit Ausfallschritten.« Der Kunde erhält einen sechs Sekunden langen niederfrequenten elektrischen Impuls auf die Muskulatur. Die Pause bis zum nächsten Impuls wird für Ausdauerelemente genutzt.

Daline Heinemeier ist Geschäftsführerin von Easy Motion Fitness.

»Das Training ist sehr intensiv. Nach 20 Minuten kann man definitiv sagen: Ich muss nicht noch eine Stunde auf den Crosstrainer«, so Daline Heinemeier. Die Fitnessökonomin und Sportrehabilitationstrainerin empfiehlt deshalb maximal zwei Trainingstage pro Woche. »Drei wären zu viel. Der Nachbrenneffekt hält 48 Stunden.«

»Kabelloses Training ist intensiver«

Warum ist das kabellose EMS-Training nun so effektiv? »Alles wird gleichzeitig trainiert: die Brustmuskulatur, der Bauch, die Beuge- und Streckmuskulatur der Beine und Arme, das Gesäß, der Schulter- und Nackenbereich und großflächig der Rücken. Man macht zum Beispiel eine Kniebeuge und erhält gleichzeitig einen Impuls auf die Brustmuskulatur. Krafttraining, kombiniert mit Ausdauer-, Cardio- oder Stoffwechseleinheiten. Im Fitnessstudio hingegen trainiert man zum Beispiel montags die Brust und die Schultern und mittwochs den Rücken und die Beine. Durch die Art der Energiebereitstellung ist es nicht möglich, alle Muskelgruppen gemeinsam in einem Training zu stimulieren. Nach



Bankdrücken und Beinpresse habe ich keine Kraft oder Energie mehr, um auch noch den Bauch zu trainieren. Dafür müsste ich erst mal pausieren und Kohlenhydrate aufnehmen.«

Zumindest in der Startphase des EMS-Trainings müssen die Nutzer deshalb mit einem Muskelkater rechnen. »Ich habe vier Jahre EMS-Training gemacht. Da gab es natürlich keinen Muskelkater mehr. Beim kabellosen Training ging es nun aber wieder los. Das System ist intensiver. Man arbeitet dynamischer. Man baut nicht nur Muskulatur auf, sondern verbrennt auch ordentlich Kalorien«, berichtet Daline Heinemeier.

»Kraftzuwächse, Körperstraffung, Fettreduktion«

Die Elektroden werden direkt auf die Haut gesetzt. »Man trägt den so genannten Skin ohne Funktionswäsche. Die Stromweiterleitung funktioniert über die eigene Körperwärme. Die elektrischen Impulse stimulieren dann rund 90 Prozent der gesamten Muskulatur. Das Gerät übernimmt das Anspannen, bis in die Tiefenmuskulatur – ohne Beteiligung des Gehirns, das normalerweise den Befehl zum An- und Entspannen gibt. Spanne ich Körperteile mit an, erhöhe ich den Effekt.« Den einteiligen EMS-Trainingsanzug muss der Kunde allerdings kaufen. 300 Euro kostet er. »Das Westensystem, das wir auch anbieten, ist sozusagen der Audi A7, der Skin der Bugatti. Die Elektroden werden über ein iPad mit Bluetooth-Verbindung gesteuert.«

Das Training wird auf den Nutzer abgestimmt. »Hat jemand hohen Blutdruck, dann trainieren wir vielleicht mit 60 statt mit 85 Hertz. Wir trainieren auch nicht in jedem Fall ohne Pausen. Je nach etwaigen Beschwerden fallen die Übungen anders aus.« Ein Personal Coach ist dabei, damit sich der Nutzer auf die Impulse konzentrieren kann.

Welche Beschwerden können mit dem EMS-Training gelindert werden? »Topthema bei uns ist der Rücken – allein schon durch die Stimulation der Tiefenmuskulatur. Nach sechs Trainings sind Rückenbeschwerden gelindert. Wir hatten auch schon Rückenpatienten, die ihre Beschwerden komplett losgeworden sind«, berichtet Daline Heinemeier. »Gerade bei älteren Kunden verbessert sich die Bewegungsfreiheit. Sie erhöhen ihre Vitalität. Generell berichten unsere Kunden von einer deutlichen Verbesserung der Umfänge, gerade im Bereich der Taille sowie bei Armen und Beinen. Bei Männern gibt es Kraftzuwächse, zum Beispiel bei der Schultermuskulatur. Frauen interessiert vor allem die Körperstraffung und Körperfettreduktion.«

Berit Becker-Hoffmann (rechts), die in Braunschweig den Kosmetiksalon Berit betreibt, trainiert im sogenannten Skin, während der Immobilienmakler Markus Gleitz (2. v. l.) das Westensystem bevorzugt.

Fotos: Frank Bierstedt

»Positive Studien«

Die Wirksamkeit ist durch Studien bewiesen. So untersuchte der Sportwissenschaftler Wend-Uwe Boeckeh-Behrens an der Uni Bayreuth etwa die Effektivität von EMS-Training bei Rückenbeschwerden. Ergebnis: Bei 88,7 Prozent der Probanden hatten sich die Rückenschmerzen nach zehn Trainings reduziert. Studien der Sporthochschule Köln und der Uni Nürnberg zeigten, dass die Trainingsmethode geeignet ist, um schnell Muskeln aufzubauen. EMS könne auch Krankheiten vorbeugen, Verspannungen lösen, Rückenschmerzen lindern oder eine schlaffe Beckenbodenmuskulatur festigen. Die Methode stammt aus der Reha. Dort wird Reizstrom schon lange eingesetzt, um Muskelschwund zu verhindern, etwa nach Verletzungen. Später machten sich Spitzensportler den Strom zunutze, um ihre Leistung zu steigern.

Daline Heinemeier nutzt inzwischen ausschließlich EMS-Training: »Nach Geschäftsschluss werfe ich mich selbst in den Skin, mache einen leichten Stoffwechselimpuls an und putze damit die Räume.«