COACH

07 / 18

GQ Exklusiv

Fitness

UNTER STROM

Hollywood-Star **Ralf Moeller** zeigt, wie er sich mit hocheffizientem EMS-Training in Topform hält

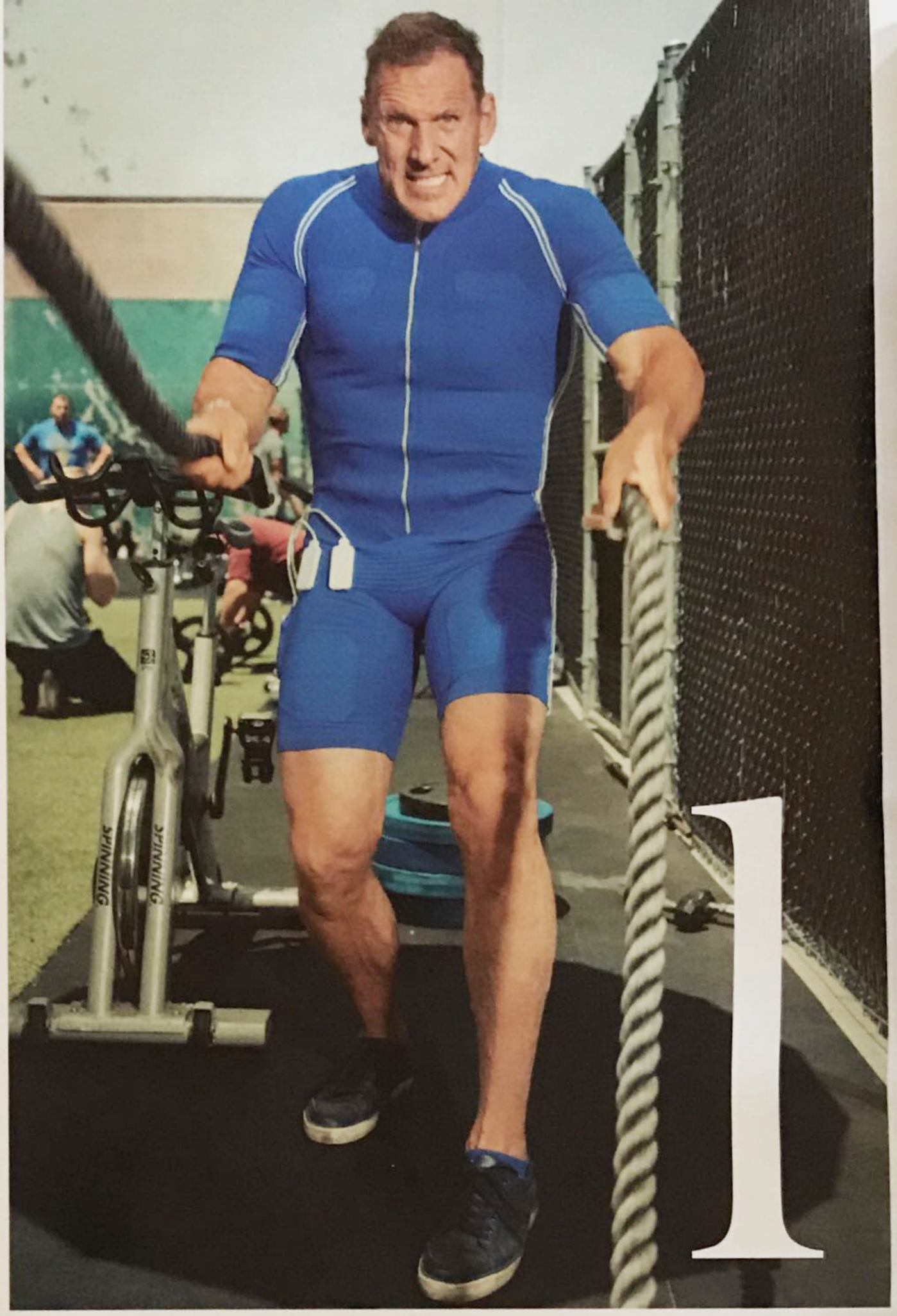
Uhr
IWC

Schuhe
Ralph Lauren

Anzug
Easy Motion Skin

TEXT —— FRANK FASTNER & CHRISTOPH EISENSCHINK
FOTOS —— FRANK FASTNER

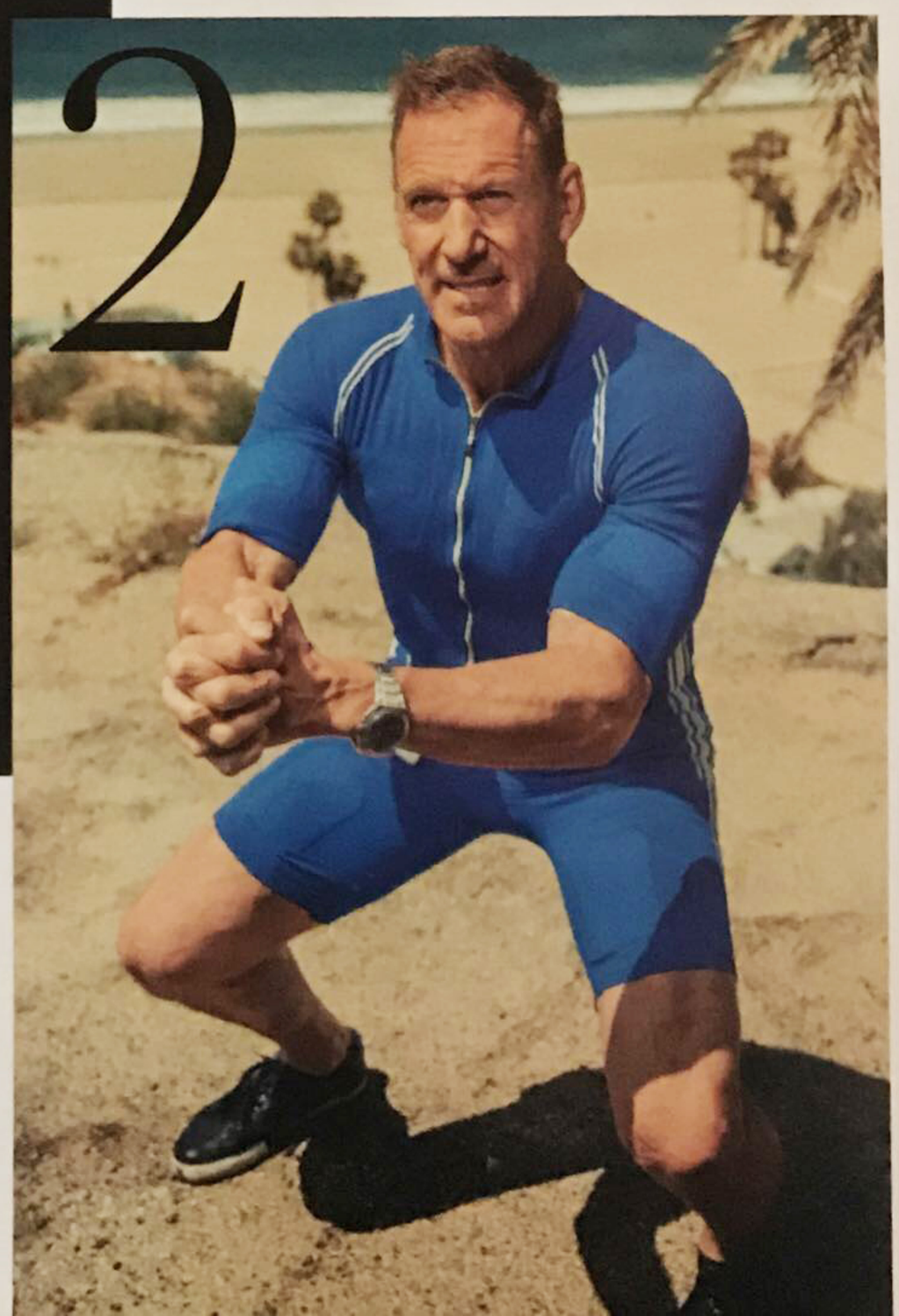
FITNESS AUF EINEM neuen Level: Trainieren kann man nicht nur im Gym, sondern auch in einem auf Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) spezialisierten Studio. Dort absolviert man sein Workout in einem mit Elektroden verkabelten Anzug, der leihweise gestellt wird. Jetzt gibt es erstmals EMS-Anzüge zum Kaufen. Kabellos – sie werden mit einer Power-Bank betrieben und lassen sich auf dem Smartphone oder iPad via App steuern. Perfekt fürs Open-Air-Workout! Hier zeigt Hollywoodstar Ralf Moeller sein Training, er trägt einen „Easy Motion Skin"-Anzug (circa 2900 Euro, über easymotionskin.com).



1 BATTLE ROPES

DAMIT TRAINIEREN SIE:
den Oberkörper und die Kondition

Rücken durchdrücken, leicht nach vorn gebeugt stehen (man kann sich stattdessen auch leicht zurücklehnen). Ich nehme den linken Fuß zur Stabilität etwas nach vorn. Den Anzug auf 30 bis 40 Prozent Stromstärke stellen. Wichtig: Die Seile sollen nicht nur wippen, sondern sich abwechselnd in der Luft wie hohe Wellen bewegen. Anfänger trainieren zwei Minuten, Fortgeschrittene drei bis fünf Minuten. Vier bis fünf Sätze.



2 SQUATS

DAMIT TRAINIEREN SIE:
den unteren Rücken, Po und Beine

Die Füße schulterbreit, Fersen nach innen, Zehen nach außen: So hat man bei den Kniebeugen einen festen Stand. Die Arme vor dem Körper zusammenführen. Hände und Arme werden nicht bewegt. Den Anzug auf 50 bis 60 Prozent Power einstellen (Anfänger starten mit 20 bis 30 Prozent). Vier bis fünf Sätze à 20 bis 30 Wiederholungen.

3

BIZEPS-CURLS

DAMIT TRAINIEREN SIE:
die Oberarme

Sieht leicht aus, ist aber ein anspruchsvolles Workout, wenn man die Stromstärke auf 60 bis 70 Prozent stellt (Anfänger steigen bei 20 bis 30 Prozent ein). Das ist so, als würde man mit einer 30-Pfund-Hantel trainieren. Gewichte lassen sich bei Reisen schlecht mitschleppen. Doch mit dem EMS-Anzug hat man das kleinste Gym der Welt immer im Koffer. Vier Sätze à zehn bis zwölf Wiederholungen.

SPINNING

DAMIT TRAINIEREN SIE:
Beine, Bauch und Po

Die perfekte Fettverbrennung: Bei einer Stromstärke von 50 bis 60 Prozent 20 bis 25 Minuten trainieren (Anfänger: 20 bis 30 Prozent – und dann steigern). Funktioniert auch gut als Intervall-Training: zehn Minuten Power-Spinning, dazwischen fünf Minuten Klimmzüge oder Liegestütze. Insgesamt vier Einheiten. Die Kombination mit dem Anzug macht das Spinning viel effizienter. Und auf dem Bike hat man auch im Anzug genügend Bewegungsfreiheit.

4

+ EMS-FACTS

WAS?

Seit mehr als 50 Jahren nutzen Physiotherapeuten niederfrequenten Strom, um einzelne Muskeln gezielt aufzubauen – etwa nach Verletzungen oder einer Operation. Auch beim Workout mit Elektrostimulation lassen sich Muskeln rasch aufbauen.

WIE?

Wichtig ist die Anleitung durch einen Trainer! Nicht übertreiben, was Stromstärke und Trainingsfrequenz angeht. Zweimal pro Woche ist bei Gesunden unbedenklich. Beim EMS-Training wird besonders viel Creatin-Kinase – ein Enzym, das Muskeln mit Energie versorgt – ausgeschüttet. Da es über die Nieren abgebaut wird, können diese geschädigt werden.

WO?

bodystreet.com
240 Studios in Deutschland, ab 19,90 € pro Einheit

körperformen.de
148 Studios, ab 21,90 €

25minutes.de
26 Studios, ab 20,90 €