

# Training mit Turboeffekt

Das Studio FAST FORMS Frankfurt setzt neueste Studien der Sporthochschule Köln um / Elektronische Unterstützung beim Sport und persönliche Betreuung

Es ist eine der neuesten Entwicklungen aus der Sportmedizin, die beinahe nach Science Fiction klingt: Fünf Situps mit dem Trainingseffekt von 30, Armbeugen mit einer gelenkschonenden leichten Stange, die schwer wirkt wie eine Hantel – mit elektronischer Unterstützung werden Sportübungen wesentlich effektiver und gleichzeitig gelenkschonender als beim herkömmlichen Training.

Das Frankfurter Sportstudio FAST FORMS von Kay Rathschlag und Johannes Schuster im Oeder Weg, das vor wenigen Wochen eröffnet hat, hat sich auf diese Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) spezialisiert. „Viele Kunden sind erst mal skeptisch, wenn sie hören, dass wir mit elektrischem Strom arbeiten“, sagt Kay Rathschlag von FAST FORMS. „Es ist aber eine Technik, die aus der Physiotherapie weiterentwickelt wurde. Dort nutzt man die heilende Wirkung von Strom schon seit Jahrzehnten.“ Niederfrequenter Reizstrom löst künstliche Muskelkontraktionen aus. So kann man sogar im Liegen völlig passiv Muskulatur aufbauen.

Das Sport- und Gesundheitsstudio in der Nachbarschaft des Eschenheimer Turms kombiniert die EMS-Technik aber mit Sportübungen – und erzielt bei den dort Trainierenden mit nur ein bis zwei je 20-minütigen Sitzungen in der Woche erstaunliche Wirkungen.

„Vom Gehirn ausgelöste Muskelkontraktionen sind in der Kombination mit Elektrostimulation viel intensiver. Vor allem bei Rückenproblemen ist EMS sehr interessant. Viele Menschen, die bei



Beim EMS-Training trägt man eine an den Körper anliegende High-Tech-Weste, durch die niederfrequenter Strom fließt – der Effekt ist erstaunlich. MIHA BODYTEC

uns trainieren, spüren schon nach zwei bis drei Sitzungen eine deutliche Linderung oder haben mir sogar berichtet, dass sie beschwerdefrei sind“, sagt Kay Rathschlag.

Sein Bruder Marco arbeitet gerade an seiner Promotion an der Sporthochschule Köln zum Thema EMS. Dort entstanden die ersten wissenschaftlichen Studien. FAST FORMS kooperiert auch mit

## TRAINING ZU GEWINNEN

Die FR verlost zehnmal je drei kostenlose Einheiten EMS-Training beim Fitness-Studio FAST FORMS zum Kennenlernen.

Schicken Sie dazu bis Freitag, 21. Januar, eine E-Mail an fast-forms@fr-online.de oder schreiben Sie eine Postkarte an die FR, Stichwort Fast Forms, Karl-Gerold-Platz 1, 60596 Frankfurt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

der Sporthochschule. Geeignet ist EMS genauso für ältere und untrainierte Menschen, die etwas für die Gesundheit und die Figur tun wollen, wie auch für Hobby- und Spitzensportler. So nutzen zum Beispiel mehrere Fußballbundesliga-Teams und Tennis-, Golf- und Handballprofis den Trainingseffekt von EMS.

Bei FAST FORMS in Frankfurt wird in kleinen Gruppen oder mit

einem eigenen Trainer trainiert. „Die persönliche professionelle Betreuung ist uns besonders wichtig“, sagt Kay Rathschlag. Von herkömmlichen Fitnessstudios will sich sein Sport- und Gesundheitsstudio bewusst abheben. aph

FastForms, Filiale Oeder Weg 2-4, 60318 Frankfurt, Tel. 069/ 15028914 www.fast-forms.de