

Artikel publiziert am: 06.01.2012 - 13.48 Uhr

Artikel gedruckt am: 18.01.2012 - 16.44 Uhr

Quelle: <http://www.op-online.de/nachrichten/frankfurt-rhein-main/elektrisierendes-workout-1553496.html>

Elektrisierendes Workout

Frankfurt - Nach Weihnachten ist vor dem Sport. Doch wer will schon acht Stunden im Fitnessstudio schwitzen, wenn auch 20 Minuten reichen? Und so entscheiden sich immer mehr Fitnessfaule für ein zeitsparendes Workout – und das ist elektrisierend. *Von Angelika Pöppel*



© Pöppel

Katja Möller beim elektrisierenden Workout

Katja Möller stöhnt und keucht vor Erschöpfung. Schon nach zehn Minuten ist sie am Ende ihrer Kräfte. Doch Trainer Johannes Schuster von Fast Forms in Frankfurt spornt sie weiter an. Trotz einfacher Anspannungsübungen rinnt ihr der Schweiß über die Stirn. Denn durch ihren Körper fließt Strom: Am Rücken, am Bauch, an der Brust, an den Beinen und am Po sind Kabel befestigt. Durch den Strom werden ihre Muskeln künstlich angespannt. In Intervallen von vier Sekunden schießen die Elektroimpulse durch den Körper. Katja Möller muss ihre Muskeln immer wieder anspannen, um dagegenzuhalten. „Der Strom allein würde ausreichen“, sagt Schuster. Die Übungen machen das Training aber intensiver.

Viele Fußballstars trainieren „elektrisiert“

„20 Minuten bei uns sind genauso effektiv, wie sechs bis acht Stunden im Fitnessstudio“,

sagt Johannes Schuster. Er und Kai Rathschlag betreiben seit rund einem Jahr das Elektro-Fitnessstudio in Frankfurt. Sie haben die Trainingsmethode EMS, die Elektro-Muskel-Stimulation, vom Leistungssport kopiert: Auch die meisten Fußballstars sporteln verkabelt. Anders als beim gewöhnlichen Fitnessstraining ist das Outfit bereits zu Trainingsbeginn nass – damit der Strom schneller durch die Haut zu den Muskeln dringen kann. Der Strom nimmt den ganzen Körper in Anspruch, zusätzlich können Schwerpunkte gesetzt werden: Der Trainer erhöht die Stromstärke, um gezielt Problemzonen zu behandeln. Immer nur vier Kunden beaufsichtigt der Trainer gleichzeitig. Das gehört zum Konzept: „Wir trainieren gesundheitsfördernd“, sagt Schuster. Der Trainer könne sofort eingreifen, sollten die Übungen falsch ausgeführt werden. Mindestens einmal die Woche muss geschwitzt werden – aber nur 20 Minuten lang. Das ist genug. Danach ist der Körper ermüdet.

Zeitsparende Fitnessübungen

„Mit einem Bruchteil der Zeit wird das gleiche Ergebnis erzielt“, behauptet Schuster. Studien der Sporthochschule Köln bestätigen das. Und Kunden wie Roger de Melo, der für das normale Fitnessstudio keine Zeit mehr hat. Seitdem er als Investmentbanker arbeitet, schafft er es nur noch dreimal in der Woche zum Fußball und nutzt die elektronische Hilfe, um seine Muskeln zusätzlich zu stählen. „Ich gehe lieber einmal zu Fast Forms, statt dreimal ins Fitnessstudio“, sagt er. Faulheit sei auch ein wenig dabei, gibt der 28-Jährige zu.



© Pöppel Johannes Schuster (links), Trainer und Mitinhaber von Fast Forms in Frankfurt, verkabelt Roger de Melo.

Der Trainer verspricht neben der Figurformung auch einen medizinischen Effekt: „Die Impulse dringen in die Tiefenmuskulatur ein und wirken deshalb besonders gut gegen Rückenschmerzen.“

Katja Möller fuhr Mountainbike, ging schwimmen und trainierte im Fitnessstudio – bis zu ihrem Bandscheibenvorfall. Seit neun Monaten setzt sie auf Strom. „Die Stromstöße stärken meine Muskulatur und unterstützen so die Heilung“, sagt die 37-Jährige. Seitdem seien ihre Schmerzen verschwunden.

Eine Wunderwaffe gegen lästige Pfunde sind die Elektroschocks nicht: „Grundsätzlich hilft Fast Forms beim schnellen Muskelaufbau“, erklärt Rathschlag. Wer abnehmen möchte, müsse zusätzlich Kalorien reduzieren und einen Ausdauersport betreiben, sagt der Trainer. „Das Muskeltraining ist daher nur ein Teil vom Kuchen, aber ein wichtiger.“