

HAMBURG**1€** Die besten Events
im Februar 24.1. – 29.2.**SERIE PRINZ Stadtteil-Check****Das Herz von Eppendorf**

Junger Guide durch das Shoppingmekka


Die Besten in Hamburg:
Top-Locations
zum Mieten
Alles für die perfekte Party:
Hochzeit, Geburtstag und Co
PRINZ-Party im Elbwerk

Alles über die neue Afterwork-Reihe

„Gute Aussichten 2007/2008“

Highlights junger deutscher Fotografie

Hamburg Sounds

Die besten Konzert-Events und Musik-Slams

Weinart in den Deichtorhallen

Exklusive Weinprobe für PRINZ-Leser


Muskeln ohne
schwitzen
Stark mit Strom: Der neue
Fitnessstrend erobert Deutschland.
In diesen Studios
können Sie es ausprobieren
← Außerdem diesen Monat

FITNESS UNTER STROM

SIE HEISSEN BODYTEC, POWER PLATE UND VIBROGYM – UND SIND NICHT DIE HELDEN EINES SCIENCE-FICTION-FILMS, SONDERN DER TREND IN FITNESSSTUDIOS: TRAININGSGERÄTE, DIE DEN KÖRPER WIE VON SELBST FORMEN UND STÄHLEN. SELBST WISSENSCHAFTLER BESTÄTIGEN IHRE EFFEKTIVITÄT

REIN IN DEN ANZUG, KABEL ANSCHLIESSEN, UND DIE MUSKELN WACHSEN FAST WIE VON ALLEIN



GUT VERKABELT:
DIE ELEKTRODEN
IM EMS-DRESS
STIMULIEREN
ALLE WICHTIGEN
MUSKELGRUPPEN



FOTO: STEFAN ARMERUSTER, FOTASSISTENZ: FABIANA SCHMID; HAARSTYLING: Jochen Wozel, EMAI, NEW COMPANY, MIEN

S

ieht so das Fitnessstudio der Zukunft aus? Nichts erinnert in dem vielleicht 40 Quadratmeter großen Raum an eine klassische Muckibude, wie ich sie kenne: kein Schwingboden, keine Freihanteln, keine

Gewichte, kein Anzeichen von Körperertüchtigung – wäre da nicht Mario Thinius, der Trainer mit der Konfektionsgröße „Keiderschrank XXL“. Wow, in diesen Oberkörper passt ein Quarterback der NFL ja zweimal! Lächelnd hält er mir zur Begrüßung einen feuchtwarmen Klumpen hin. Es ist ein Paar Baumwoll-Shorts und ein T-Shirt. „Damit trainierst du“, sagt er und schickt mich in die Umkleidekabine, denn eigene Sportklamotten brauche ich hier nicht. Keine Sporttasche, keine Turnschuhe – come as you are. Ideal für die Mittagspause, perfekt für den Trainings-Quickie nach Büroschluss.

Als ich aus der Umkleidekabine komme und mich langsam an die feuchte Wäsche auf der Haut zu gewöhnen beginne, hat Mario schon meine Trainingsmontur für die Cyberfitness-Premiere in der Hand: eine Weste, schwarz wie die schussichere Kleidung der GSG 9. Er zieht sie mit Klettverschlüssen so fest, dass die nassen Klamotten auf der Haut fast schon nicht mehr zu spüren sind. Dann zurrst er noch Bänder und breite Gurte um die Oberarme, Oberschenkel und den Po und klippt schließlich rund 20 knallrote Kabel in die diversen Buchsen auf dem Cybertrainings-Dress.

In lockerem Schwung führen die Leitungen zu dem kleinen Terminal vor mir: LCD-Display, ein gutes Dutzend Drehschalter, Leuchtdioden. „Spürst du schon was?“, fragt Mario, als er lässig an einzelnen Reglern dreht und mich dabei in die Grundposition dirigiert (Beine leicht

spürförmlich, wie sich die Muskeln regen und trainiere zum ersten Mal mit Strom statt mit Eishanteln).

Das Training der Zukunft hält Einzug in Deutschland. Immer mehr Studios rüsten mit den effektiven Trainingsgeräten der next generation auf: Mario Thinius von BodyInStyle (www.bodyinstyle.de) war in Hamburg sicher einer der Vorreiter: „Als ich am 1. Mai 2005 mein erstes Studio eröffnet habe, wurde noch

dosiert stimuliert werden. Und das allein bringt Kraft, Ausdauer und Muskelwachstum?

Dr. Heinz Kleinöder von der Sporthochschule in Köln erklärt: „Die Stimulation übernimmt die Funktion oder verstärkt die Aktivierung durch unser natürliches Nervensignal und setzt den Prozess der Kontraktion direkt am Muskel in Gang. Untrainierte Muskeln werden so aktiviert und gezielt aufgebaut, wodurch sich der Energieverbrauch erhöht, der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung gefördert wird. Positive Begleiterscheinung: Abbau von Körperfett, Reduktion von Cellulite, Straffung des Bindegewebes, Kraft- und Ausdauerverbesserungen.“

Schon nach den ersten Anwendungen à 15 bis 30 Minuten



„Wir haben mit Miha Bodytec eine transportable Lösung des EMS-Trainings entwickelt, die wir direkt auf dem Golfplatz einsetzen“

Jessica Lindau, 20, ist Gesamtsiegerin des Golfturniers „Time For Golf“-Trophy 2007 in München (www.vandenberg-golfacademy.de)

gelacht, „Muskeln aus der Steckdose“ hieß es, aber meine Kundenzahlen gingen immer konstant nach oben“, erinnert er sich. Die Muskelarbeit an den so genannten EMS-Geräten wie Miha Bodytec oder Body Transformer liefert schnell sicht- und spürbare Erfolge für Körperformung und Gesundheit, hilft gegen Rückenschmerzen und Cellulite, kann die Muskeln aktivieren oder entspannen, verbessert Ausdauer, Kraft und Durchblutung und wirkt in allen Muskeln.

EMS steht für Elektromyostimulation, auf Deutsch etwa: Muskelanregung durch Strom. Das System ist so revolutionär wie einfach: Alle

Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler – Agonist und Antagonist, also die komplette quergestreifte Muskulatur sowie das Bindegewebe – werden gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom aktiviert, stimuliert und kontrahiert. Individuell dosiert und für jede

zweimal pro Woche werden Erfolge sichtbar – abhängig von Veranlagung, Trainingszustand und -intensität. 30 Minuten Cyberfitness kann bis zu 360 (!) Sätze an Kraft- oder Ausdauertraining simulieren.

EMS-Training wirkt auch einem Trend unter Freizeitsportlern entgegen: den so genannten Discomuskeln, die bei Athleten auftreten, die aus optischen Gründen nur die vordergründigen Muskelgruppen Bauch, Brust und Bizeps stärken und die Rückseite vergessen oder ein schweres und breites Kreuz auf dünnen Stelzen mit sich herumtragen.

Doch EMS-Geräte werden nicht nur zur Modellierung des Körpers und im Leistungssport, sondern auch in Bereichen der Physiotherapie und Rehabilitation erfolgreich eingesetzt. Studien der Universität Bayreuth im Auftrag vom Hersteller Miha Bodytec zeigen, dass auch die komplette quergestreifte Muskulatur (kleine und kurze Muskelfasern) oder im tief liegenden Beckenboden mühelos erreicht werden. So lassen sich sogar langjährige Rückenbeschwerden lindern.

Die Probanden berichteten darüber hinaus von allgemeinen positiven Effekten: Das Körpergefühl verbessert sich, Verspannungen lassen nach, Kraft und Ausdauer steigen. Alle Bodyshaper gaben eine Verbesserung der Vitalität und Körperstabilität an. Es erfolgt eine Art Konditionierung des gesamten Organismus: Herz-Kreislauf-System, verschiedene Stoffwechselsysteme und das Immunsystem werden angeregt. Und während bei den Männern die Muskeln wuchsen, zeichnete sich bei den Frauen eine Gewichtsabnahme und eine deutliche Stärkung des Beckenbodens ab. →

„Die Muskelspannung und das gesteigerte Körpergefühl am Miha Bodytec sind absolut verblüffend“

Oliver Schmittlein, 42, ist Sportphysiotherapeut im Deutschen Olympischen Sportbund und Fitness-Coach des DFB. Im März eröffnet er in München ein Functional Training Gym – mit Miha Bodytec (www.oliverschmittlein.com)



FOTOS: PRINZ

anwinkeln, Körperspannung). Ein Kribbeln zieht durch den Körper, erst im Lendenbereich, dann durch die Brust, die Schenkel, schließlich pulsieren alle Muskeln unter dem Elektrodress. Erst nur leicht, dann so stark, dass ich die Muskeln gegen die Kraft des Stroms anspannen muss, der immer wieder in zehntel Sekunden Phasen durch die Kabel meinen Körper attackiert. Ich halte dagegen und fühle mich gut,

Muskelgruppe getrennt gesteuert, setzt etwa das Allroundgerät Miha Bodytec die optimalen Reize für Körper und Muskulatur. Die stimulierenden Elektroden sind ins Dress eingenäht, die angefeuchtete Baumwollkleidung darunter leitet die Impulse an die gesamte Muskulatur des Körpers: Beine, Po, unterer und oberer Rücken, Brust, Bauch und Arme – alle Muskelgruppen können zeitgleich und individuell

Etwas anders als EMS funktioniert das Vibrationstraining mit Geräten wie Fit Vibe, Vibrogym oder dem durch Popstar Madonna bekannten Power Plate: Körpereigene Reflexe werden durch eine vibrierende Plattform aktiviert. Der Körper des Benutzers wird durch Vibration minimal und kontrolliert aus dem Gleichgewicht gebracht und reagiert mit Muskelkontraktion. Dabei gilt: Je besser die Vorspannung des Trainierenden, umso größer ist der Trainingseffekt.

Schon in den Anfängen der russischen Raumfahrt fand Vibrationstraining Verwendung, um die Schwerelosigkeit auf der Erde zu simulieren und die Kosmonauten zu trainieren. Zahlreiche wissenschaftliche Grundlagenstudien bestätigen die Effekte von Vibrationstraining: Die Stoffwechselrate steigt, der Blutdruck wird um bis zu 18 Prozent gesenkt, und auch eine Verbesserung von Hautbild und Cellulite stellen sich ein. Stresshormone bauen sich ab und Verbesserungen im Bereich der Sprungkraft sind, je nach Trainings- und Anwendungsform, mit Vibrationstraining möglich.

Unterdrucktraining im Hypoxie-Ei heißt die dritte Cyberfitness-Variante. Dr. Norbert Egger, der seit rund 20 Jahren ein Trainingsinstitut in Salzburg führt, hat die Technik entwickelt: Dabei trägt der Sportler auf dem Lauf-

band einen Unterdruckanzug, der sorgt für ein Vakuum an Bauch, Oberschenkeln und Po, das zusammen mit der Bewegung auf dem Band durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend wirkt und beim Fettabtransport hilft.



„Der Reiz dieser Geräte, die effektive Beschleunigung meiner Arbeit und die Top-Ergebnisse beim Training sind erst der Anfang einer großen Zukunft“

Joerg Mahl, 40, ist Personal Trainer (unter anderem für Schauspieler und Sportler) und aktiver Triathlet (www.supervisor.de)

unter Anleitung. Sie bieten eine hohe Attraktivität im Training und können als Basistraining eine gute Grundlage für Gesundheit, Fitness und Wellness darstellen. Sein ganzes Sportlerleben darauf abzustellen sollte nicht das generelle Ziel sein.“

Das heißt, es wird auch weiterhin in Laufschuhen oder im Fahrradsattel an Alter, Isar, Rhein und Spree geschwitzt. Zusammen mit dem Training der Zukunft ergibt sich aber eine unschlagbare Fitness-Kombination, die vielleicht zum ersten Mal Versprechen wie

„Traumkörper in Rekordzeit“ und „Waschbrettbauch/Bikinifigur zur Urlaubszeit“ wirklich wahr machen könnte. Probieren Sie es aus, Studios mit Cyberfitness in Ihrer Nähe finden Sie auf den nächsten Seiten. *Jannes Vahl*

EMS-Training, Vibrationstraining, Hypoxie-Ei: Bestimmen diese Methoden das Fitness- und Krafttraining von morgen? Eine Einordnung gibt Dr. Heinz Kleinöder von der Sporthochschule Köln (siehe auch Interview unten): „EMS und Vibrationstraining sind sehr intensive Methoden und müssen daher von Otto Normalverbraucher, der meistens nicht sehr trainiert ist, individuell dosiert, mit einer sukzessiven Leistungssteigerung durchgeführt werden – bei den ersten Trainings am besten

Weitere Informationen im Internet:

www.miha-bodytec.de, www.power-plate.de, www.bodytransformer.de, www.vibrogym.de, www.hypoxi.net oder live auf ISPO in München (27.-30.1., www.ispo.com)

„DIE AUSWIRKUNGEN VON EMS-TRAINING SIND ENORM“

Dr. Heinz Kleinöder ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Leiter der Abteilung Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln. Der 47-Jährige leitete 2007 die Vergleichsstudie verschiedener Krafttrainingsmethoden



PRINZ: Herr Dr. Kleinöder, Sie haben gemeinsam mit Sandra Kreuzer von der Sporthochschule

die Auswirkungen eines sechswöchigen Ganzkörper-Elektromyostimulationstrainings mit denen eines klassischen Ganzkörperkrafttrainings an Maschinen verglichen. Wie genau sind Sie vorgegangen?

Dr. Heinz Kleinöder: Das Training bestand aus zweimal 25 Minuten EMS-Training pro Woche, im Vergleich zu zweimal traditionellem Ganzkörperkrafttraining mit drei Serien pro Woche und einem Mischtraining (EMS- und klassisches Training je einmal pro Woche). Es wurden neun verschiedene Muskelgruppen vor, unmittelbar und drei

Wochen nach dem Training diagnostiziert und verglichen – und zwar in einer Gruppe, die sich aus Nichtsportlern, Patienten, Freizeitsportlern und Sportstudenten zusammengesetzt hat.

PRINZ: Getestet wurden die Maximalkraft, Leistungsfähigkeit und Trainingsintensität. Welche Verbesserungen konnten durch das EMS-Training festgestellt werden?

Kleinöder: Die beiden EMS-Gruppen erzielten vor allem hinsichtlich der stabilisierenden Muskulatur (Rückenstrecker und Bauch) signifikant höhere Kraft- und Leistungswerte. Auch über eine um circa 30 Prozent erhöhte Bewegungsgeschwindigkeit verbesserte sich die Leistung.

PRINZ: Was passiert, wenn man nach anfänglichen Erfolgen längere Zeit nicht mit EMS trainiert?

Kleinöder: Die verbesserten Werte der Parameter blieben auch im Re-Test nach drei Wochen erhalten. Nach Pausen sollte man aber wie beim herkömmlichen Krafttraining etwas kürzer treten und die Trainingsintensität langsam wieder steigern.

PRINZ: Woher kommt diese lang anhaltende Wirkung?

Kleinöder: Durch das EMS-Training werden die schwierig zu erreichenden, tiefer gelegenen Muskelfasern effektiv stimuliert. Das führt unter anderem zu einem erhöhten Energieumsatz.

PRINZ: Wie effektiv ist das EMS-Training konkret?

Kleinöder: Die Trainingsintensität in der Testgruppe ist im Schnitt um ein 18-faches höher gewesen als bei einem 90-minütigen Krafttraining an herkömmlichen Trainingsgeräten.

Die optimierte Steuerung wird in kommenden Studien untersucht.

PRINZ: Welche weiteren Vorteile für den Alltag gibt es?

Kleinöder: Zusätzlich zur Zeiterparnis und zum motivierenden Muskelzuwachs ist vor allem der schnelle Aufbau nahezu idealer muskulärer Strukturen, der Ausgleich muskulärer Defizite und Dysbalancen und das Fehlen schädlicher Gelenkbelastungen beim Erzielen maximaler Trainingsreize interessant.

PRINZ: Und langfristig?

Kleinöder: Neben der schnellen Figurformung werden eine Veränderung der Bindegewebe- und Hautstrukturen und eine schnelle Linderung oder Beseitigung von Rücken- und Gelenksbeschwerden festzustellen sein. Das sind ganz normale Folgen von muskulären Veränderungen.