

MUCKIS AUS DER STECKDOSE

Es klingt gefährlich, ist aber extrem wirkungsvoll: **Elektromyostimulation.** Bei diesem Workout wird die Muskulatur per Strom trainiert. Leistungssportler setzen schon darauf. Jetzt gibt es das Training auch in Fitness-Studios

In geschwächter Muskel wird durch Strom wieder stark – das wissen Physiotherapeuten schon lange. Der Hintergrund: Die Muskulatur wird dosiert unter Strom gesetzt, das löst Kontraktionen aus, der Muskel absolviert ein kleines Workout. Das Ganze nennt sich Elektromyostimulationstraining, kurz EMS. Geräte namens Bodytransformer oder Bodytec bringen dieses intensive Power-Training jetzt auch in die Fitness-Studios.

Eigentlich simulieren die elektrischen Trainer nur unseren Körper: Wenn wir zur S-Bahn spurten oder unsere Bauchübungen machen, steuern wir unsere Bewegungen mittels winziger Stromschläge, die wir als fein abgestimmte Nervenimpulse aus dem Gehirn an unsere Muskeln senden. Beim EMS-Training übernimmt ein Gerät das Kommando. Erwas ungewohnt fühlt sich das schon an: „Es findet eben ein Ganzkörpertraining statt – alle Muskeln kontrahieren gleichzeitig“, erklärt der Sportwissenschaftler Wend-Uwe Boeckh-Behrens, der das EMS-Training an der Universität Bayreuth erforscht. „Das ist etwa so, als würde man Kniebeugen, Liegestütze und Klimmzüge zugleich machen.“

Der Effekt ist beeindruckend: Man erzielt mit einem Mini-Zeitbudget ein ähnliches Kraftplus wie bei einem längeren Muskel-Workout. Zudem ist das Training weniger anstrengend – eine angenehme EMS-Intensität entspricht einem harten Training mit Gewichten. Studien belegen außerdem eine hohe Wirksamkeit gegen Rückenschmerzen und Beckenbodenschwäche. „Per EMS können wir eine verstärkte Muskelspannung im ganzen Körper erzeugen“, verdeutlicht Dr. Heinz Klein-

öder von der Deutschen Sporthochschule Köln die Wirkungsweise. „Der Strom dringt dabei in Muskelregionen, die wir durch unser normales Training nicht so gut erreichen, z. B. die tiefe Rückenmuskulatur.“

Um einen optimalen Effekt zu erzielen, empfehlen die Sportwissenschaftler je einmal pro Woche ein herkömmliches Krafttraining und ein 15-minütiges EMS-Workout.

WAS SIE BEI

DEM EMS-TRAINING SIE

Trainingskleidung ist ein Anzug aus Carbonfaser bzw. Lycra. Darunter trägt man angefeuchtete Baumwollkleidung, damit die Elektroden den Strom besser übertragen. Um Oberschenkel und Arme werden zusätzlich Gurte befestigt und die Elektroden über Kabel mit dem Steuerungsgerät verbunden. Bevor es losgeht, wird eine festgelegte Position eingenommen und die Muskulatur angespannt.

Erst dann wird der Strom auf die bereits aktivierten Muskeln geleitet. Für jede Körperpartie gibt es einen Stromregler, den der Trainer langsam aufdreht – Sportlerinnen mit Erfahrung dürfen auch selber an die Aussteuerung. So werden Beine, Po, unterer und oberer Rücken, Bauch, Brust und Arme nach und nach stimuliert. Zuerst ist ein schwaches Kribbeln zu spüren, dann ziehen sich die Muskeln plötzlich zusammen. Diese Spannung hält ein bis vier Sekunden im ganzen Körper, dann macht das Gerät eine ebenso lange Pause. Pro Trainingseinheit werden etwa zehn Übungspositionen eingenommen, die jeweils für 30 bis 60 Sekunden im vorgegebenen Anspannungs-Entspannungs-Rhythmus ge-

halten werden. Vor dem Workout gibt's per Gerät ein Warm-up, hinterher ein Relaxprogramm. Einsteigerinnen sollten sich zunächst zwei Trainingseinheiten zur Eingewöhnung gönnen und die Posen nur statisch halten. Fortgeschrittene können die Übungen auch dynamisch durchführen, der Strom muss dabei allerdings niedriger dosiert sein.

Aber Vorsicht, das EMS-Training ist sehr intensiv für die Muskeln, das heißt, man kann ihnen auch schnell zu viel zumuten – und das gibt ordentlich Muskelkater. Einsteigerinnen sollten sich also auf jeden Fall von einem kompetenten Trainer betreuen lassen. Eine Trainingseinheit im Fitness-Studio kostet etwa 16 Euro, beim Personal Trainer etwa 34 Euro.

Was's zu Hause testen möchte,

Schwächere EMS-Geräte gibt es auch fürs eigenständige Training, z. B. den Bauchtrainergürtel plus Shorts für Beine und Po sowie Arm-Manschetten von Slendertone für 430 Euro (www.slendertone.com). Die Stromdosis ist hier allerdings deutlich geringer und daher wahrscheinlich nicht annähernd so wirkungsvoll wie die der Profigeräte.

MICHAELA ROSE

