

Sport für die Mittagspause

Perfektes Training für die Mittagspause

03.08.2016 | 08:55 Uhr



Studioleniter Joel Wieneke steuert die Stromstöße mit einem Tablet und erklärt die nächsten Übungen.

Foto: Thomas Schmidtke

EMS-Training bringt schon nach 20 Minuten ins Schwitzen. Stoßstöße erhöhen die Intensität. Besonders nach Verletzungen ist das Training effektiv.

Ich trage eine schwarze Weste, eng wie eine Korsage. So soll ich tatsächlich Sport treiben? An den Wänden des Studios hängen verschiedene Trainingsgeräte, Zugseile und Therabänder, auf dem Boden liegt eine Isomatte. Gleich geht es los. Es gibt kein zurück, ich wage den Selbstversuch: EMS-Training.

Fast 10 Millionen Deutsche sind Mitglied in einem Fitnessstudio. Die Trainingsmöglichkeiten sind endlos. Zumba, Pilates, Bauch-Beine-Po und wie sie alle heißen. Von der Studiokette mit mehreren tausend Mitgliedern bis hin zum Personal Training mit Eins-zu-Eins-Betreuung ist alles dabei. Eines haben alle Sporttreibenden gemeinsam: Sie wollen Erfolge sehen – so einfach und schnell wie möglich.

Eine ganz besondere Art des Trainings ist nun auch in Gladbeck angekommen. Bei der Elektromyostimulation – kurz EMS – werden Stromstöße durch den Körper gejagt, um die Intensität des Trainings zu erhöhen. Einfache Bewegungen werden plötzlich zu einer schweißtreibenden Angelegenheit. Das „Stebila Your Sports Studio“ hat vor zwei Wochen an der Goethestraße eröffnet und ist auf genau diese Art des Trainings spezialisiert. Eine weitere Filiale gibt es in Buer. Zweimal 20 Minuten pro Woche sollen reichen, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Das perfekte Training für die Mittagspause.

Regelung via Bluetooth

Zunächst etwas Skurriles: Eigene Sportsachen benötige ich nicht. Im Studio erhalte ich schwarze Leggings und ein enges T-Shirt. Sogar den BH muss ich darunter ausziehen. Darüber trage ich eine Weste, an der die Elektroden für Bauchmuskeln, Brust und Rücken sitzen. Weitere Gürtel werden am Gesäß sowie an den Armen und Beinen angelegt. Die Stromstöße werden via Bluetooth gesteuert, lästige Kabel hängen nicht herum.

Zu diesem Zeitpunkt ist meine Haut nur nass, weil die Elektroden vorher befeuchtet wurden, damit der Strom besser geleitet wird. Das wird sich bald ändern. Zunächst stelle ich mich aber auf eine spezielle Waage, die mir schwarz auf weiß anzeigt, wie es um meinen Körper bestellt ist. „Bei jedem Kunden messen wir zunächst Muskelmasse und Körperfettanteil. Das wiederholen wir jede Woche. So kann der Kunde sehen, wie sich seine Werte stetig verbessern“, erklärt Joel Wieneke, Leiter des „Stebly Your Sports Studios“ und mein Trainer für den heutigen Tag.

Vibriieren unter der Haut

Jetzt geht es los. Die Intensität der Stromstöße wird mit einem Tablet für die einzelnen Körperregionen eingestellt. Es fühlt sich an wie ein Vibrieren unter der Haut. Ich stelle mich in eine Grundposition: Beine schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Hände vor dem Körper zusammengedrückt. Vier Sekunden Belastung wechseln sich mit vier Sekunden Entspannung ab. Dabei absolviere ich verschiedene Übungen.

„Das Besondere in unserem Studio ist, dass wir hier auch dynamische Übungen machen. In vielen anderen EMS-Studios wird nur statisch gearbeitet“, sagt mein Trainer. Ich mache Kniebeugen, Ausfallschritte, rolle mich auf einem Pezziball hin und her und komme dabei zunehmend ins Schwitzen. Simple Bewegungen bereiten mir plötzlich Schwierigkeiten, wenn die Stromimpulse dazu kommen. Denn beim EMS-Training werden, anders als beim normalen Krafttraining an Geräten, 90 Prozent der Tiefenmuskulatur angesprochen. Und das spürt man.

Vom Anfänger bis zum Profi kann jeder im „Stebly Your Sports Studio“ trainieren. „Im Durchschnitt sind unsere Kunden 45 Jahre alt. In Buer haben wir auch ein 90-jähriges Mitglied“, erzählt Wieneke. Sogar einige Profifußballer sowie Steffi Jones, zukünftige Trainerin der Frauenfußballnationalmannschaft, werden von ihm betreut. „EMS-Training ist auch nach Verletzungen wie Kreuzbandrissen oder Bandscheibenvorfällen besonders effektiv, weil Muskeln gelenkschonend wieder aufgebaut werden können.“

Muskelkater wie noch nie

Nach 20 Minuten ist das Training für mich beendet, ich kann die Weste ausziehen, die Elektroden an Armen und Beinen werden entfernt. Die Auswirkungen meines Selbstver-

suchs spüre ich in den nächsten drei Tagen: Muskelkater, wie ich ihn selten erlebt habe und das, obwohl ich regelmäßig Leistungssport betreibe. Das Training scheint zu wirken.

Verena Camen