

FIT IM NEUEN JAHR



Anfang des Jahres sind die guten Vorsätze noch jungfräulich und ein Plus an Sport rangiert bei Vielen weit oben auf der Liste für 2013. Nur wann dieses Vorhaben umsetzen, neben Job, Freunden, Familie, und was uns sonst noch von einem gesunden Körpergefühl abhält? Der Wille ist da, aber nie hat der Tag auch annähernd genügend Stunden, um zum Schwimmen, Joggen oder Trainieren zu gehen. Eine Freundin empfahl mir etwas, was sich vielversprechend anhörte: das EMS-Training von fitbox (www.fitbox.de). 20 Minuten effektivstes Training pro Woche reichen laut Werbeversprechen bei fitbox aus, um auf der Stufe der persönlichen Fitness fix nach oben zu klettern. Das klingt verlockend! Und so haben wir uns in unseren Sportdress geworfen, den Rockmusiker Percival beim Training begleitet und für Sie den Test gemacht.

Ein wenig skeptisch waren wir schon: Wie soll das funktionieren, mit lediglich 20 Minuten Sport pro Woche fit und schlank zu werden? Und was bedeutet eigentlich EMS? Eine kleine Einführung, denn auch wir brauchten etwas Aufklärung. EMS bedeutet Elektrische Muskel-Stimulation. Bei diesem Training werden der Muskulatur bioelektrische Niedrigfrequenzimpulse von außen zugeführt. Was aber keinesfalls bedeutet, dass der Trainierende keine Anstrengung vollbringen muss. Im Gegenteil: Auch wenn EMS-Training auf Gewichtheben verzichtet, so ist es deutlich intensiver. Nur ist es schonender für die Gelenke, da es völlig ohne physische Krafteinwirkung auskommt. Das Resultat: Körperfett wird reduziert, Muskulatur aufgebaut, Bindegewebe gestrafft, der Stoffwechsel aktiviert und die generelle Leistungsfähigkeit gesteigert, erklärt man uns. Macht Sinn, denken auch wir uns, und sind gespannt, was nun folgt.

Percival zieht sich eine spezielle Trainingskleidung an und bekommt anschließend die Weste und die Manschetten, die durch Kabel an die Maschine angeschlossen sind, angelegt. Wir sind beeindruckt. Und dann geht es auch schon los.

Das Training wird durch einen Personal Trainer betreut, der jede Übung vorführt und korrigiert, dabei stellt er die Impulse für jede Körperregion permanent manuell ein. Zwischen den einzelnen Übungen sind kurze Pausen. Percival scheint sichtlich angestrengt. Ich kann es kaum glauben, dass das so aufreibend sein soll.

Percival fordert mich auf, es auch einmal auszuprobieren. Ich bin skeptisch, aber schließlich will ich wissen, was geht und bin fest entschlossen, das Ganze selbst auszuprobieren. Ich kann nur sagen: Nach 20 Minuten ist man ausgepowert. Unvorstellbar, dass Gewichte durch Impulse simuliert werden können und man an so vielen Stellen am Körper seine Muskeln gleichzeitig spüren kann. Puhhh, mit Percival kann ich noch nicht mithalten, aber wenn ich mir seinen trainierten Körper so anschau, ist klar warum. Mein Energiegeiz ist gepackt!

Das Fazit: Mehr davon! Das Training passt in eine Mittagspause und es bleibt danach noch genügend Zeit zum Lunchen. Ausreden sind nun passé! 2013 wird das Jahr, in dem ich auf einen Beachbody hin trainiere.

Und wie kam Percival zum EMS-Training bei fitbox? „Da ich ständig unterwegs bin und ein Leben auf der Bühne führe, muss ich immer fit sein und meine Leistung zu jeder Zeit zu 100% abrufen können“, erzählt mir Percival in der Pause. Kenne ich irgendwie, wenn auch von der Bühne meines Lebens. Bleibt zu sagen: Probieren Sie es aus, es wird Sie überraschen!

Autorin: Nadine Semmler / Fotos: fitbox.de