Ausgabe Nr. 1 | Februar/März 2008

trends & style

Das überregionale Konsumentenmagazin

Trends

Fit & stark mit Strom
3 Musketiere für Gillette

Style

Frühling – Jahreszeit der Erotik
Mut zum Schnitt: Haartrends 2008

Region

Einkaufen auf dem Bauernhof
Attraktives ThermalBaden
Interview mit Christine Zehnder
Die Kartbahn als Event-Center

Health & Beauty

Gesunde Kinder
Wellnesstipps für zu Hause

People

Interview mit Lothar Matthäus
Interview mit Stefan Fausch

Nightlife

Das war der Crazy Slide 2007
Veranstaltungskalender

Grosser Wettbewerb zur EURO 08
Gewinnen Sie unvergessliche Wellnesstage im Hotel Auerhahn, Schluchsee!

INTERVIEW MIT WILL SMITH

Stark mit Strom

Das Training der Zukunft hält Einzug in der Schweiz. Immer mehr Fitnesscenter und Studios rüsten mit den effektiven Trainingsgeräten der «next generation» auf: von René Laemmel

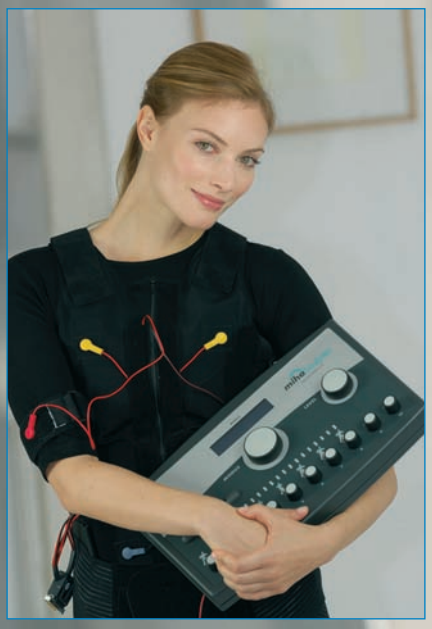
Mario Thinius vom Fitnesscenter Body-InStyle (www.bodyinstyle.de) war in Hamburg sicher einer der Vorreiter: «Als ich am 1. Mai 2005 mein erstes Studio eröffnet habe, wurde noch gelacht, «Muskeln aus der Steckdose» hiess es, aber meine Kundenzahlen gingen immer konstant nach oben», erinnert er sich. 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 quer gestreifte Muskulatur sowie das Bindegewebe – werden gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom aktiviert, stimuliert und kontrahiert. Individuell dosiert und für jede Muskelgruppe getrennt gesteuert, setzt etwa das Allroundgerät Miha Bodytec die optimalen Reize für Körper und Muskulatur. Die stimulierenden Elektroden sind 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 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 zweimal pro Woche werden Erfolge sicht- und spürbar – abhängig von Veranlagung, Trainingszustand und -intensität.

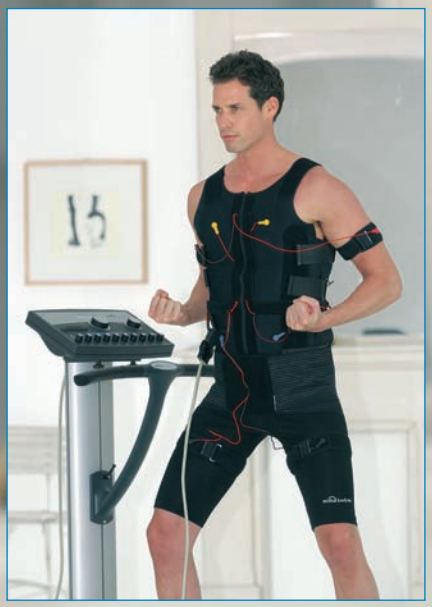
30 Minuten Cyberfitness kann bis zu 360 (!) Sätze an Kraft- oder Ausdauertraining simulieren. EMS-Training wirkt auch einem Trend unter Freizeitsportlern entgegen: den so genannten Discomuskeln, die bei Athleten auftreten, die aus optischen Gründen nur die vordergründigen Muskelgruppen Bauch, Brust und 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 schwierig zu erreichenden Muskelgruppen, zum Beispiel an der Wirbelsäule (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.



Einfache, aber effiziente Steuereinheit.



Men at work: Intensives Muskeltraining.

Zur Person

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.

Weitere Informationen im Internet:
www.miha-bodytec.de
www.wellnesspower.ch

Kurz verkabeln, und schon gehts los! Die neue Trainingsmethode begeistert.

Interview mit Dr. Heinz Kleinöder

trends & style: 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.

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

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.

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

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.

Woher kommt diese lang anhaltende Wirkung?

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

Wie effektiv ist das EMS-Training konkret?

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.

Welche weiteren Vorteile für den Alltag gibt es?

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

Und langfristig?

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