

# Die Fitness-Revolution

20 Minuten Strom sollen bis zu 10 Stunden Krafttraining ersetzen

■ Wenn die Werbung mit dem Waschbrettbauch in drei Tagen lockt, muss etwas faul sein. Was das neue Gerät bietet, klingt im ersten Moment ebenso spektakulär. Denn 20 Minuten Training mit Hilfe von Reizstrom sollen sechs bis zehn Stunden Krafttraining ersetzen. Auch das Herzzentrum in Bad Oeynhausen setzt bei Patienten auf die Trainingsmethode. Gesunde können es im Figurstudio nutzen. *Nicole Sielermann* berichtet.

Die Strom-Revolution feiert große Erfolge – und zwar in Fitnessstudios, Wellness- und Beautyeinrichtungen und Kliniken. Hochleistungsathleten nutzen die elektrische Muskelstimulation als Ergänzung zum gewöhnlichen Training und zur Steigerung der Kraft-Schnelligkeit, Physiotherapeuten setzen es für Patienten mit körper- und gelenkschonenden Übungen und gezieltes Rückentraining ein. Fitnessstudios und Wellness- und Beautyeinrichtungen zielen auf Fitness- und Schönheitsaspekte.

Nicole Altvater (28) aus Minden ist eine der Patienten, die im Herzzentrum vom neuen Gerät profitiert. Durch eine Borreliose-Erkrankung leidet die junge Frau an einer Herzschwäche. Ihr täglicher Gang ins Fitnessstudio und ihr Hobby, das Reiten, waren nicht mehr möglich. Die Folge: totale Untrainiertheit. Seit Weihnachten nun gehört Altvater zu zwölf Studienteilnehmern, die zweimal wöchentlich am Gerät trainieren. „Ich habe seitdem 8,1 Kilogramm Muskelmasse aufgebaut“, sagt sie. Der Vorteil des Gerätes: „Es regt zur Kontrak-

tion an, ohne das Herz zu belasten“, so Physiotherapeut Andreas Fründ. Und sei somit ideal für Herzpatienten, die sich körperlich nicht belasten dürften.

Seit 70 Jahren gibt es die Elektromyostimulation im medizinischen Bereich. Wurde der Strom bisher nur für einzelne Muskelgruppen eingesetzt, werden nun alle Gruppen zusammen angesprochen. Das Gerät intensiviert die Übungen, wobei elektrische Impulse über niederfrequenten Reizstrom bis zu zehn unterschiedliche Muskelgruppen und ihre jeweiligen Antagonisten gleichzeitig stimulieren. So werden die Muskeln in einer Weise angesteuert, wie es Menschen von sich aus gar nicht können.

So unglaublich es klingt: „Miha Bodytec“ bringt in nur zehn Minuten selbst Hochleistungssportler an ihre Grenzen und bleibt dabei auch für Anfänger noch dosierbar. „Unsere Patienten haben nach gut drei Monaten eine Leistungssteigerung von 20 bis 50 Prozent“, berichtet Fründ. Erfolge, die sonst nur durch intensives und langwieriges Krafttraining erreicht werden konnten. „Das Gerät hat beinahe keine Kontraindikationen.



**Erfolgreich:** Nicole Altvater trainiert mittels Miha-Bodytec ihre Muskeln und wird von Dr. Klaus-Peter Mellwig (v. l.), Prof. Dr. Dirk Fritzsche und Physiotherapeut Andreas Fründ beobachtet. FOTO: N. SIELERMANN



**Hoch das Bein:** Im Wellness-Bereich werden die Übungen intensiver.

Lediglich Patienten mit Herzschrittmachern dürfen daran nicht trainieren“, so Herzchirurg Prof. Dr. Dirk Fritzsche. Zudem sei es gelenkschonend und auch für Patienten nutzbar, die nicht mobil seien. „Wir wollen es am Herzzentrum gerne als Therapieform etablieren“, ergänzt Sportkardiologe Dr. Klaus-Peter Mellwig.

Es macht schlank, formt den Körper, strafft das Bindegewebe, glättet Cellulite, kräftigt den Beckenboden, befreit von Rücken- und Gelenkbeschwerden und verschafft somit dem Trainierenden ein starkes Wohlfühlgefühl. Es lassen sich in kürzester Zeit hervorragende Ergebnisse erzielen. Das weiß auch Annegret Pape Nolte vom Bad Oeynhausener Figurstudio Ann Christin, die ebenfalls aufs Gerät setzt. Allerdings müssen ihre Kundinnen, denen es in erster Linie um Gewichtsreduktion geht, nicht nur statische Übungen absolvieren, sondern 20 Minuten mit Übungen für Bauch, Beine und Arme die Stimulation unterstützen. „Die gezielte Platzierung der Elektroden garantiert einen kontrollierten und ausgewogenen Muskelaufbau, der in kürzester Zeit muskuläre Dysbalancen ausgleicht, sowie Körperhaltung und Körperspannung deutlich und nachhaltig verbessert“, sagt Pape Nolte. Das kann Physiotherapeut Fründ nur unterstützen: „Es ist für alle Alters- und Leistungsgruppen und bei jedem Trainingsziel – egal ob Muskelkraft, Muskelausdauer oder Muskelaufbau – das ideale Trainingsgerät.“