



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 Gelenksbeschwerden festzustellen sein. Das sind ganz normale Folgen von muskulöser Veränderungen.