



Effektives und gelenkschonendes Muskeltraining

Schön, straff und gesund

Viele Menschen quälen sich über Monate oder gar Jahre mit Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder Muskelverspannungen. Warum sich dann nicht einmal einer Trainingsmethode anvertrauen, die „effektives Muskeltraining“ verspricht?

EMS (Elektromuskelstimulation) ist ein hochintensives und zugleich ein Gelenkschonendes Muskeltraining, das Moya Kolodin und Josie Lin in ihrem Freiburger Studio „Ars Athletica“ anbieten. Beide sind eigentlich klassische Musiker (Klavier bzw. Schlagzeug), haben aber neben ihrer musikalischen Solisten-Karriere eine Ausbildung zum Personal-, Fitness- und EMS-Trainer (bzw. Trainerin) abgeschlossen und mit diesem Ganzkörper-

workout (GK-EMS) selbst beste Erfahrungen gemacht.

Man trägt eine Weste, in welcher Elektroden angebracht und mit einem hochsensiblen Gerät verbunden sind. „Dabei werden bestimmte Muskelgruppen über großflächige Elektroden simultan stimuliert.“ Der muskuläre Trainingseffekt wird „durch bioelektrische Impulse verstärkt“, sagen die Experten. Um die entsprechenden Übungen (Strecken, Beugen, Ausfallschritte etc.) ausführen zu können, hat man jedoch völlige Bewegungsfreiheit. Die Teilnehmer/innen trainieren in nur 15 Minuten pro Woche 90 Prozent der gesamten Körpermuskulatur 18 mal effektiver als bei herkömmlichem Fitnesstraining. Das wiederum genügt, um die Körpermuskulatur effektiv

aufzubauen, was Studien der Sporthochschule Köln und der Universität Bayreuth belegen. 15 Minuten EMS-Training sollen sechs Stunden Krafttraining bedeuten.

Der geringe Zeitaufwand und die hohe Effektivität machen diese Trainingstechnologie auch für Menschen interessant, die durch ihre Tätigkeiten nicht nur großen körperlichen Belastungen ausgesetzt, sondern auch zeitlich angespannt sind und kaum Zeit für länger dauernde sportliche Betätigungen aufbringen können. Das gilt für Hausfrauen mit Kleinkindern oder Menschen, die beruflich viel unterwegs sein müssen nicht weniger als für „Bürohocker“.

Sie alle können hier mit „möglichst wenig Einsatz“ möglichst viel erreichen. Der Rücken wird gestärkt, die Körperhal-



Fotos: Archiv/ARS ATHLETICA

tung optimiert, Fett reduziert und der Körper in Form gebracht. Das Training aktiviert den Stoffwechsel, fördert die Durchblutung, reduziert Cellulite, steigert die Leistung im Sport, stärkt Rücken und Wirbelsäule, Beckenboden und Tiefenmuskulatur, löst Spannungen und muskuläre Dysbalancen. Es „hält vital und fit, wirkt positiv bei Stress und steigert das Wohlbefinden“. Wichtig ist Kolodin und Lin immer eine Momentaufnahme des sogenannten InBody-Befundes, eine Analyse, die das Verhältnis von Körpergewicht, Fettanteil und Muskulatur beschreibt. Dazu kommt die Untersuchung des viszeralen Fettbereiches (das zwischen den Organen abgelagerte Fett). Der hier ermittelte Wert gibt Auskunft über ein eventuell erhöhtes „Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Typ II etc.“ Ein entsprechendes Messgerät liefert präzise Daten.

Dass EMS eine längst weltweit anerkannte Trainingstechnologie ist, wird deutlich, wenn man erfährt, dass unter anderem Usain Bolt, Wladimir Klitschko, der FC Bayern und die deutsche Fußballnationalmannschaft nach dieser Methode trainieren.

Die Bewegungsabläufe während des Trainings werden ausschließlich mit dem eigenen Körper ausgeführt, also ohne Hanteln und Geräte. Man geht bei den Übungen bis an die eigene Grenze, die Muskulatur soll gefordert werden. Reaktionsgeschwindigkeit, Schnellkraft, Richtungswechsel (z. B. für Tennisspieler) werden trainiert. Mindestens ebenso wichtig wie die Leistungssteigerung ist aber, dass man Schmerzfreiheit der Muskulatur erreicht, eine bewusste Körperhaltung und insgesamt ein besseres Lebensgefühl.

Stefan Pflaum

i Information

Ars Athletica, Goethestraße 64, 79100 Freiburg,
Tel.: 07 61 / 88 86 13 61, www.arsathletica.com



*Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie,
Psychosomatik und Psychotherapie*

*AHB-Klinik mit berufsgenossenschaftlicher
stationärer Weiterbehandlung (BGSW)*

BEHANDLUNGSSPEKTRUM:

**Orthopädie:
Anschlussheilbehandlung nach:**

- Operationen an der Wirbelsäule
- operativem Ersatz von Hüft-, Knie- oder Schultergelenk
- Verletzungsfolgen des Bewegungsapparates

Allgemeine Heilverfahren bei:

- Degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule, z.B. Bandscheibenvorfälle
- chronischen Schmerzzuständen im Bereich des Bewegungsapparates
- Erkrankungen der Körpergelenke
- Osteoporose

**Psychosomatik:
Allgemeine Heilverfahren bei:**

- depressiven Störungen
- Funktionsstörungen des Körpers
- besonders seelischen Belastungen
- Burnout-Syndromen

Weitere Angebote und Informationen unter

www.reha-klinik-hausbaden.de

Hausbadenerstraße 1, 79410 Badenweiler
Tel. 07632/7590, Fax 07632/759140
info@reha-klinik-hausbaden.de