

Die Sporteinheit für zwischendurch

Schick und Schön: Straff und fit in 15 Minuten – Zwei Trainingsmethoden für ganz Schnelle

Das klingt traumhaft. In kurzer Zeit mit wenig Aufwand einen straffen Körper, keine Rückenschmerzen, mehr Kraft und Ausdauer. Zwei Methoden – die Power Plate und EMS-Training – versprechen diesen Erfolg.

ULRIKE SCHLEICHER

Ulm. Körperliche Fitness, schlank und straff – wer dieses Ziel halten oder erreichen will, muss etwas dafür tun. In der Regel heißt das mindestens zweimal wöchentlich für zwei Stunden ins Fitness-Studio gehen, kilometerlanges Joggen bei Wind und Wetter, eisernes Yoga oder Pilates. Das aber ist nicht jedermanns Sache. Und ganz abgesehen vom inneren Schweinehund, der besiegt werden muss, spielt bei vielen der Zeitaufwand eine große Rolle.

Es gibt jedoch Alternativen, die in Ulm und der Region angeboten werden. Zwei werden hier vorgestellt. Beide treffen hervorragend den Zeitgeist, weil sie gute Erfolge erzielen und das mit einem Zeitaufwand von rund 20 Minuten. Das eine ist die Power Plate – eine dreidimensional vibrierende Platte, die den ganzen Körper trainiert. Das andere heißt Elektro-Myo-Stimulation (EMS), ebenfalls ein Ganzkörpertraining, das auf Stimulation der Muskulatur durch elektrische Impulse basiert. Beide Geräte, das zeigen Studien, verstärken den Trainingseffekt um ein Vielfaches. Doch von selbst geht auch hier nichts: Der Sportler muss auf jeden Fall was tun und kommt dabei ganz schön ins Schwitzen.

Das „Good Vibrations-Institut“ am Münsterplatz arbeitet mit der Power Plate. Draußen spricht ein Werbeplakat vor allem Frauen an, die mit Cellulite zu kämpfen haben: „Wer wird denn gleich“, heißt es da

Schick und Schön: Schnell fit

Immer samstags widmen wir uns in der Serie „Schick und schön“ all dem, was das Alltagsgrau bunt macht. Wir beschreiben die schönen Dinge des Lebens, gehen schicken Trends nach und stellen besondere Läden vor. Heute: Wie man auch mit wenig Zeitaufwand fit bleiben und auch werden kann.

Keinen Rettungsring haben, rank und schlank sein. Für diese Ziele muss man viel Zeit aufwenden. Die neuesten Angebote Miha-Bodytec und Power Plate versprechen feste Muskeln, lokalen Fettabbau und Rundumfitness in höchstens 20 Minuten. Drei kleine Studios haben wir getestet.

und man sieht eine Frau, die dem unangenehmen Phänomen mit dem Messer zu Leibe rücken will. Drinnen versuchen fünf ausgebildete Trainerinnen dies zu verhindern. Sie kümmern sich individuell um die Kunden – egal ob Frau oder Mann. „Das Training auf der Platte sollte nicht allein durchgeführt werden“, sagt Geschäftsführerin Barbara Wanko. Werden die Übungen falsch gemacht, könne man Schaden anrichten.

Das Power Plate sieht aus wie ein Stepper mit Haltegriff. Die Platte beginnt zu rütteln. „Wichtig ist, die Knie gebeugt zu lassen und die Muskeln anzuspannen“, weist Trainerin Petra Class an. Stimmt. Wenn man das nicht macht, brummt es gewaltig bis in den Kopf. Jede Übung dauert 30 Sekunden und wird zweimal wiederholt. Trainiert wird alles: Beine, Bauch, Po, Arme. Petra Class erklärt ihren Kunden, wie die Übungen auszuführen sind und korrigiert sofort, wenn etwas falsch läuft. Nach rund fünf Minuten beginnt man zu schwitzen und merkt auch, wie angestrengt die Muskeln arbeiten müssen. „Es ist einfach genial“, erzählt eine Kundin, die das Training seit mehr als einem Jahr macht. Zum einen die zentrale Lage des Studios, dann die kurze Trainingszeit. Zum anderen habe sie wieder Muskeln, ihre Rückenbeschwerden seien besser und sie fühle sich rundum wohl.

Immer häufiger in Kur-Kliniken, Physiotherapiepraxen, in Fitness-Studios und als Trainingsgerät bei Profi-Sportlern sind die so genannten EMS-Geräte zu sehen. Neben der Steigerung der Kraft und Ausdauer belegen Studien der Uni Bayreuth etwa, dass vor allem Rückenprobleme verschwinden. Und auch in der Rehabilitation nach Operationen ist das Training erfolgreich.

In der Herdbruckerstraße in Ulm bietet Diplomsporler Mathias Schmid in der „Sportboutique N1“ diese Trainingsmethode an. Reiner Zeitaufwand 15 Minuten, einmal die Woche. Schmid betreut zwei Kunden gleichzeitig. Die Übungen – ebenfalls für alle Körperpartien – werden mit angespannter Muskulatur und sehr konzentriert ausgeführt. Das Kribbeln am Körper, das von den elektrischen Impulsen herührt, ist nicht unangenehm. Allerdings dreht Mathias Schmid mit Dauer der Trainingseinheit die Frequenz höher. Ähnlich wie bei der Power Plate merkt man auch hier schnell, wie anstrengend die Übungen sind.

Seine Kunden sind jeden Alters, sagt Schmid. Darunter seien viele, die noch nie oder schon lange keinen Sport mehr gemacht haben.



Power Plate: Vibration beansprucht alle Muskeln.

Foto: Volkmar Könneke



In der Sportboutique trainieren die Kunden kurz und intensiv mit dem EMS. 15 Minuten dauert eine Einheit. Rechts bereitet Silvia Deckenhoff Ulrike Scherer-Maier für das Muskeltraining über elektrische Impulse vor. Fotos: Oliver Schulz

„Die freuen sich, dass der Zeitaufwand so gering ist und trotzdem was dabei herauskommt.“

Auch beruflich decken die Kunden jedes Spektrum ab: Geschäftsleute, die in der Mittagspause kommen, Angestellte nach Feierabend, Mütter, Rentner – hier fände sich alles wieder. Ein 33-jähriger Angestellter trainiert seit einem halben Jahr. Für ihn ist es genau das Richtige. „Mehr als einmal in der Woche die 15 Minuten will ich nichts machen.“ Zuvor habe er nie Sport getrieben, dann begann er an bestimmten Stellen zuzunehmen, außerdem hatte er Verspannungen. Beides habe er jetzt im Griff.

Kunden von Jung bis Alt hat auch Diplom-Fitness-Pädagogin Silvia Deckenhoff. Sie bietet das EMS-Training mit dem Miha Bodytec-Gerät

Schwitzen für den Erfolg: Ganz von allein geht nichts

in ihrem kleinen Studio in der Platzgasse in Ulm an. Neben der 15-Minutenvariante allerdings zusätzlich in einer erweiterten, sehr umfassenden Form. Denn an dem Gerät gibt es bei weitem nicht nur eine Pulsfrequenz, sondern viele verschiedene. So lässt sich beispielsweise ein extra Cellulite-Stoffwechsel-Programm wählen, eines für die Schnellkraft, eines für Ausdauer, Herz-Kreislauf-Training und anderes. Es gibt auch Impulse für die Entspannung danach, die Silvia Deckenhoff für ebenso wichtig hält.

Unter ihrem aufmerksamen Auge trainiert der Kunde abwechslungsreich mit Hanteln; Gummiband, Pads, macht Bauchmuskellübungen auf einer Matte und steht auf flexiblen Unterlagen. Letztere etwa helfen die kleinen innenliegenden Muskeln aufzubauen – „das trägt zur Stabilisierung des Körpers bei“, erklärt sie.

Das kann eine 72-jährige Kundin von ihr nur bestätigen. Ihre gesamte Balance sei wieder gut trainiert, sagt sie. Abgesehen davon, dass sie nach Jahren mit Problemen in der Schulter nun schmerzfrei und beweglich sei. Sie lobt auch die perfekte Betreuung: „Frau Deckenhoff geht nichts raus.“

Beide Trainingsmethoden sind nicht billig, vor allem weil die Betreuung individuell ist. Eine 15-Minuten-Einheit bei Silvia Deckenhoff kostet 18 Euro (ohne Vertrag), bei Mathias Schmid mit einem 12 Monatsvertrag kostet sie 19,90 Euro. Trainieren bei „Good Vibrations“ mit Jahresvertrag kostet monatlich 119 Euro.