



Mitarbeit muss sein:
Nur in Kombination
mit den richtigen
Übungen erzielt man
den gewünschten
Trainingseffekt

Unter Strom

**Wer sich nicht anstrengt, wird bestraft:
Eine EMS-Trainingseinheit auf Probe**

Ich mag es, zu schwitzen. Beim Sport zumindest – denn dann fühle ich mich hinterher so wunderbar erschöpft. Schon allein deshalb bin ich ein wenig skeptisch – trainieren durch Stromschläge? Klingt wie Sport für Faule. Trainer Paul, der in dem EMS-Studio Fitbox in Mitte schon auf mich wartet, grinst nur, als er mein Vorurteil hört. „Wir werden sehen, ob du hinterher noch sprechen kannst“, sagt er, bevor er mir in meinen Trainingsanzug hilft: eine verkabelte Weste plus Bein-, Po- und Armgurte, an denen dann Elektroden befestigt werden. Diese sind wiederum mit einem Trainingsgerät vor mir verbunden. Dann geht es los. „Stell dich in eine Kniebeuge. Wenn der Stromimpuls kommt, spannst du an“, befiehlt Paul. Auf dem Gerät sind die acht Muskelgruppen gekennzeichnet, die jetzt gleichzeitig unter Strom gesetzt werden. Paul dreht auf, und ich kichere: „Das kitzelt.“ Paul dreht höher – und mir bleibt das Lachen im Halse stecken. Was sich eben noch wie kribbelnde Ameisen anfühlte, steigert sich nun zu regelrechten Stromschlägen. Besonders die Elektrode am Bauch versetzt mich unsanfte Stöße. „Du spannst nicht richtig an“, bemerkt Paul trocken. Ich gehorche, und siehe da – der Schmerz lässt nach. Jetzt packt mich der Ehrgeiz. Bei jedem Stromimpuls ziehe ich nun den Ellenbogen zum Knie. Vier Sekunden halten und ausatmen, dann ein paar Sekunden Pause, dann wieder anspannen. Definitiv anstrengender als ohne Strom. Zusätzlich gibt es sofort Feedback von meinem Körper, wenn ich den Muskel nicht richtig anspanne. Dann tut's weh. Am Ende des Trainings bin ich tatsächlich erschöpft. Auch Paul ist zufrieden: „Ziemlich gut, deine Werte, du hast 57 Prozent geschafft“, lobt er. Je mehr Strom man aushält, desto durchtrainierter wären die Muskeln. Und mir wird klar: Auch beim EMS-Training zählt die eigene Leistung – genau wie im normalen Fitnessstudio.

Johanna Rüdiger

► **FITBOX MITTE**

Invalidenstraße 152, Mitte, Flatrate ab 99 Euro im Monat für 12 Monate, www.fitbox.de