



Es gibt viele Wege, fitter zu werden. Hannovers Studios bieten eine tolle Bandbreite. NP-Redakteurin Maïke Jacobs berichtet in der „Probestunde“, wie sich so ein Training anfühlt. Dieses Mal war sie in der Fitbox, in der ein sogenanntes EMS-Training angeboten wird – die Abkürzung steht für elektrische Muskelstimulation.

## Dieses Blitztraining setzt uns unter Strom

VON MAIKE JACOBS

**Worum geht's?** Es gibt Probestunden, in die man zugebenenerweise mit ein wenig Bammel geht, wie zu dieser in der Fitbox. Denn hier wird nicht einfach geturnt und geschwitzt: Die Muskeln werden während der Bewegung auch mit Elektroreizen stimuliert. EMS heißt die Methode, die Abkürzung steht für elektrische Muskelstimulation.

**Die Vorbereitung:** Vor dem Training soll ich mindestens einen halben Liter Wasser trinken und zwei bis drei Stunden vorher kohlenhydratreich essen – das wurde mir schon am Telefon so gesagt.

In der Fitbox werde ich von Amir Haji Morad, dem Chef des Studios, begrüßt. Er wird auch für meine Trainingseinheit mein Personal Trainer sein. Und schon das ist anders als in anderen Studios: Nicht nur bei der ersten Stunde, sondern bei jeder Trainingseinheit hat man einen Personal Trainer zur Seite, der die Übungen überwacht. Vom Studio bekomme ich Sportwäsche, eigene Sportbekleidung brauche ich nicht. Ganz klar: In diesem Fitnessstudio geht es nicht darum, wer die hipperen und cooleren Sporttights oder Shirts trägt, hier wird sich ausschließlich auf den Sport konzentriert.

Zunächst führen wir ein ausführliches Vorbereitungsgespräch. Ich soll genau wissen, worauf ich mich einlasse. Basis für das Gespräch ist eine „Körperzusammensetzungsanalyse“, die zuvor an einem Gerät vorgenommen wurde. Wir gehen die einzelnen Werte wie die Muskel-Fett-Analyse, die segmentale Mageranalyse und segmentale Fettanalyse, den viszeralen Fettlevel durch – viele Fremdworte, die mein Trainer



**ELEKTRONISCHES VORBILD:** Die Avatare zeigen die Übungen in Echtzeit, Teilnehmer tun die Einheiten nach.

„Ich bin gespannt, was für einen Muskelkater du hast.“

AMIR HAJI MORAD  
Personal Trainer und Studiochef

aber gut erklärt. Interessant für mich ist dabei auch die einzelne Auflistung von der Muskel- und Fettverteilung links und rechts im Körper, sowie in den Armen und Beinen. So kann man beispielsweise gut sehen, wo Ungleichheiten in der Muskelmasse bestehen. Anhand dieser Analyse wird dann mit den Kunden besprochen, wo beim Training Schwerpunkte gelegt werden sollen – ob beim Abnehmen, Muskelaufbau, Körperstraffung und welche Muskelgruppen besonders trainiert werden sollen. Denn mit der Elektrostimulation können gezielt ganz bestimmte Zonen angesprochen werden. Auch der tägliche Kalorienbedarf wird errechnet, ich bin überrascht, wie niedrig er mit 1281 Kilokalorien ausfällt.

Dann ziehe ich die Ausrüstung an – eine Weste und Klettverschlussspads für Arme, Beine und Gesäß. Die Trainingselektroden werden danach verkabelt. Ein Blick in den Spiegel bestätigt, was ich denke: Ich sehe aus wie eine blonde Version von Lara Croft.

**Das Training:** Die Kabel werden mit einer EMS-Trainingsweste verbunden. Zunächst steuert Amir Haji Morad einzelne Muskelgruppen von den Armen, Rücken, Po, Brust, Bauch und Oberschenkeln an, und ich muss ihm sagen, bis zu welcher Stärke der elektrische Impuls erträglich ist. Dieses Level wird dann gespeichert



**KONTROLLIERTES TRAINING:** Amir Haji Morad korrigiert die Haltung von NP-Redakteurin Maïke Jacobs, die Elektroden an der Trainingsweste sind verkabelt. Fotos: Wallmüller

MAIKES PROBESTUNDE

nötig. Jede Übung wird zehnmal wiederholt, immer unterbrochen von kleinen Pausen. „Halte den ganzen Körper in Anspannung“, mahnt mich mein Trainer immer wieder. Zwischen durch fragt er aber auch, wie ich mich fühle.

Die Übungen werden langsam absolviert und sind nicht schwierig. Aber durch die kontrollierte Ausführung und die zusätzlichen Impulse sind sie anstrengend. Am Anfang habe ich zusätzlich das Problem, dass mir unter dem Impuls Muskeln verkrampfen. Daraufhin reguliert Amir Morad bei den betreffenden Muskelpartien die Elektrostimulation. Und ich nehme mir insgeheim vor, mehr auf meinen Magnesiumhaushalt zu achten.

Schon nach 20 Minuten ist das Training beendet, diese Zeit verging wie im Flug.

Rund 90 Prozent meines Muskelapparats sollen dabei gleichzeitig gefordert worden sein. Stark ins Schwitzen bin ich nicht gekommen, ich fühle mich fit und gut: „Beim ersten Mal ist man etwas vorsichtiger und geht nicht gleich an seine Grenzen“, erklärt mein Trainer. Ich will schon verständnisvoll nicken, da prognostiziert er:

„Trotzdem war das intensiv, ich bin gespannt, was für einen Muskelkater du hast!“ Und da hat er (leider) recht: Die folgenden Tage plagen mich Muskelschmerzen vor allem am Po und an den Oberschenkeln. Damit wird mir auch klar, warum man nach dem EMS-Training 48 Stunden sportlich pausieren soll.



**AUSFÜHRLICHES VOR-GESPRÄCH:** Amir Haji Morad erklärt die persönlichen Fitnesswerte, darunter auch der Körperfettanteil und die Verteilung der Muskulatur.



**KURZ UND INTENSIV:** Auch Hanteln werden beim Training genutzt.

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... Hannovers beste Firma im Krökeln gesucht wird: Am 26. September wird in der HDI-Arena um 18.30 (Einlass 17) Uhr der **Firmen-Krökel-Cup** ausgespielt. Mitmachen dürfen nur Amateure. Wichtig: In den Viererteams muss eine Frau dabei sein. Pro Spieler kostet der Spaß, bei dem man einen Krökeltisch gewinnen kann, 45 Euro. Info und Anmeldung: [www.firmen-kroekel-cup.de](http://www.firmen-kroekel-cup.de)

... es jetzt für alle leidgeplagten Eltern einen neuen Ratgeber gibt. Asha Dornfest hat **„Life Hacks für Eltern“** (rororo, 272 Seiten, 12,99 Euro) geschrieben, sie ist bekannt durch ihren preisgekrönten Blog „Parentshacks.com“. In dem begeistert sie seit Jahren Mütter und Väter weltweit, weil sie die Tipps für die kuriossten Situationen parat hat, in die Eltern mit Kindern geraten. Jetzt gibt's ihre „Best-of“-Tipps, kurzweilig und lustig.

... wir die Mittagspause in der Eisdielen verbringen und den **Tag des Schokoladen-Milchshakes** feiern! Je nach Temperatur ordern wir einen heißen Kakao mit Sahne oder einen eisgekühlten Shake.

### BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: B.

### DER CHECK

**Für wen geeignet?** Schwangere und Menschen mit Herzschrittmachern sollten auf das Training verzichten. Menschen mit neurologischen, chronischen oder anderen schweren Erkrankungen wie Krebs sollten ihren Arzt fragen. Bei starker Erkältung oder bakterieller Infektion sollte man pausieren.

**Was bringt das?** Durch die elektrische Muskelstimulation werden fast alle Muskeln gleichzeitig und sehr intensiv trainiert.

**Spaßfaktor:** Hier steht vor allem der sportliche Effekt im Fokus.

**Kalorienverbrauch:** Im Schnitt gilt für das 20-minütige EMS-Training als Orientierungswert der Verbrauch von 512 Kilokalorien.

**Location:** Die Fitbox (Am Klagesmarkt 51, Tel. 0511/89 73 83 70) hat erst im Juni eröffnet. Das Probetraining ist kostenlos. Geöffnet ist die Fitbox montags bis freitags von neun bis 20 Uhr, sonnabends von neun bis 16 Uhr und nach Terminvereinbarung. Kosten des Trainings: ab 23,90 pro Woche.

[www.fitbox.de](http://www.fitbox.de)

## „Interessant für alle, die wenig Zeit haben“

VON MAIKE JACOBS

Ursprünglich wollte Amir Haji Morad (30) Fußballprofi werden. Doch viele Verletzungen standen seiner Karriere im Wege. So hat er Sportmanagement und Maschinenbau studiert und im Juni die erste Fitbox in Hannover eröffnet.

**Ist das Training mit Elektrostimulation wirklich sicher?** Ja, denn Elektrostimulation

wird seit Jahrzehnten bereits in der Rehabilitation und im Leistungssport eingesetzt. Die bioelektrischen Impulse lösen Muskelkontraktionen aus – und zwar in allen Muskelgruppen im Körper.

**Warum ist das so intensiv?** Im Prinzip wirkt das EMS-Training wie ein Verstärker. Auch das Gehirn sendet Impulse aus, die dazu führen, dass Muskeln sich anspan-

nen. Bei unserem Training übernehmen unsere Geräte diese Arbeit und senden die Befehle an die Muskeln.

**Wer sollte nicht trainieren?** Menschen mit Herzschrittmacher dürfen das Training nicht absolvieren. Ebenso raten wir Schwangeren davon ab. Ansonsten ist das EMS-Training für jeden geeignet, so können beispielsweise auch untrainierte, ältere und Über-

gewichtige am Training teilnehmen, da es sehr gelenkschonend ist und der Personal Trainer korrigiert, wenn man eine Übung falsch ausführt.

**Reicht das Training allein aus?** Ja, für Menschen mit normalen sportlichen Ambitionen kann das Training für sich stehen. Wir bieten hier auch die Kombination mit EMS-Cardio-Training an. Das Krafttraining

sorgt für Muskelaufbau, das Cardiotraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist optimal für die Fettverbrennung. Leistungssportler nutzen das EMS-Training um sich speziell in ihrer Sportart zu steigern, da es die Möglichkeit bietet, auch einzelne Muskelgruppen gezielt anzusteuern.

**Wer nutzt das Training besonders?** Das Training ist interessant

für diejenigen, die wenig Zeit haben und zum Beispiel in ihrer Mittagspause kommen – man braucht ja nur 20 Minuten. Oder sie kommen direkt nach Feierabend. Viele unserer Mitglieder haben auch ganz konkrete Ziele, einige wollen zum Beispiel abnehmen. Für sie bieten wir auch einen Ernährungscoaching, denn ohne Ernährungsumstellung hilft der beste Sport nicht viel.



**CHEF UND TRAINER:** Amir Haji Morad leitet die Fitbox.