

Elektronische Muskelstimulation

Hoffen auf den Stromausfall

Muskeln ohne Anstrengung versprechen die derzeit boomenden Elektro-Fitnessstudios. Unser Autor freute sich. Und ging mit dem größten Muskelkater seines Lebens nach Hause.

Von **Christian Spiller**

23. November 2017, 15:14 Uhr / 95 Kommentare



Ich keuche schon nach drei Minuten. © Carolin Weinkopf für ZEIT ONLINE

Wir leben in einer Zeit, in der man kaum noch etwas tun muss, um etwas zu werden. Braun werden ohne Sonne, satt ohne einzukaufen, berühmt ohne Verstand. Alles kein Problem mehr und bald wird sicher jemand eine Dusche erfinden, unter der niemand nass wird. So gesehen sind die Elektro-Fitnessstudios, die gerade überall in deutschen Großstädten eröffnet werden, eine logische Folge. Sie versprechen Sport ohne Anstrengung, Muskeln ohne Schwitzen, Gain ohne Pain.

"Schweinehunde müssen draußen bleiben", steht auf einem Plakat vor dem Fitbox-Studio in Berlin-Pankow und man erschrickt erst einmal, weil der innere Schweinehund eine der wenigen honorigen Instanzen war, von der man sich bis dahin kein Bild machen konnte. Wie Gott. Oder Daft Punk. Nun also: Oben Schwein, unten Hund, das Geschöpf wirkt etwas dümmlich. Aber wer weiß schon, ob Daft Punk besser aussehen?

Ich binde meinen inneren Schweinehund also an den Fahrradständer und betrete das Studio. Das ist durchdesigned wie es sich für die Zukunft gehört. Alles ist neonfarben und aufgeräumt und jederzeit hat man das Gefühl, ein bärtiger Jüngling könnte mit einer Mate-Limo um die Ecke kommen und seine Idee für die neue App pitchen, die keiner braucht, aber alle haben wollen. Es gibt Wasser aus Karaffen, mit oder ohne Zitrone. Allein 14 Fitbox-Studios gibt es mittlerweile in Berlin, von der Konkurrenzkette Bodystreet gar 15. Muskeln aus der Steckdose boomen.

Kein Humbug

Mein Personal Trainer heißt Flo. Ohne Personal Trainer geht es nicht, das gehört zum Konzept. Flo trägt Bart, ist aber nett. Zunächst überreicht er mir einen Satz Funktionskleidung und schickt mich in die Umkleide. Das Shirt und die kurze Hose sind hauteng zu tragen. "Und nichts drunter", sagt Flo. "Also gar nichts." Nackt und Strom? Ich schaue skeptisch und werde noch unruhiger als Flo mich in eine Weste schnürt, über die der Strom gleich in meinen Körper

geleitet werden soll. Vorher besprüht er die Weste noch mit Wasser, weil Wasser leitet. Das haben sie so ähnlich auch in diesem Film neulich gemacht, in dem jemand auf einem elektrischen Stuhl hingerichtet wurde.



Damit der Strom besser fließt, wird Wasser auf die Elektroden gesprüht. © Carolin Weinkopf für ZEIT ONLINE

Das Prinzip der Elektronischen Muskelstimulation, kurz EMS, ist nicht neu. Die Muskeln werden durch elektrische Impulse stimuliert und wachsen. "Dass der Reiz funktioniert, wissen wir schon lange", sagt Heinz Kleinöder vom Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln, den ich vorher angerufen hatte. Zuerst wurde das Prinzip bei Rehapatienten angewendet, die nach Verletzungen ihre Muskeln erhalten oder aufbauen wollten. Das Ganze ist also kein Humbug. Es kommt aber darauf an, wie das Training organisiert ist.

Nur auf einer Pritsche liegen und den Strom aufdrehen, reicht nämlich nicht. Die Muskeln wachsen zwar auch, wenn sie im Ruhezustand mit Strom stimuliert werden, wie sie sich später bewegen wollen, lernen sie aber nicht. Man bekäme also durchaus einen kräftigeren Bizeps oder dickere Brustmuskeln, ordentlich benutzen aber könnte man sie nicht.

Was macht eigentlich mein innerer Schweinehund gerade?

Deshalb muss ich mich bewegen. Ich stehe nun hinter einem großen Mischpult, mittlerweile bin ich mit der Steckdose verbunden. Flo dreht den Regler auf, es geht jetzt darum, für jede Muskelgruppe die für mich noch okaye Stromstärke zu finden. Los geht es an den Oberschenkeln, erst kribbelt es, Ameisen krabbeln in meinem Muskel herum, Flo dreht weiter, jetzt pinkeln sie. "Okay, reicht", rufe ich. Nach und nach werden die anderen Muskelgruppen hinzugeschaltet: Gesäß, Rücken, Bauch, Brust, schließlich die Oberarme. Ich lerne an diesem Tag, dass meine Gesäßmuskulatur mehr verträgt als meine Brust. Danke, Flo!

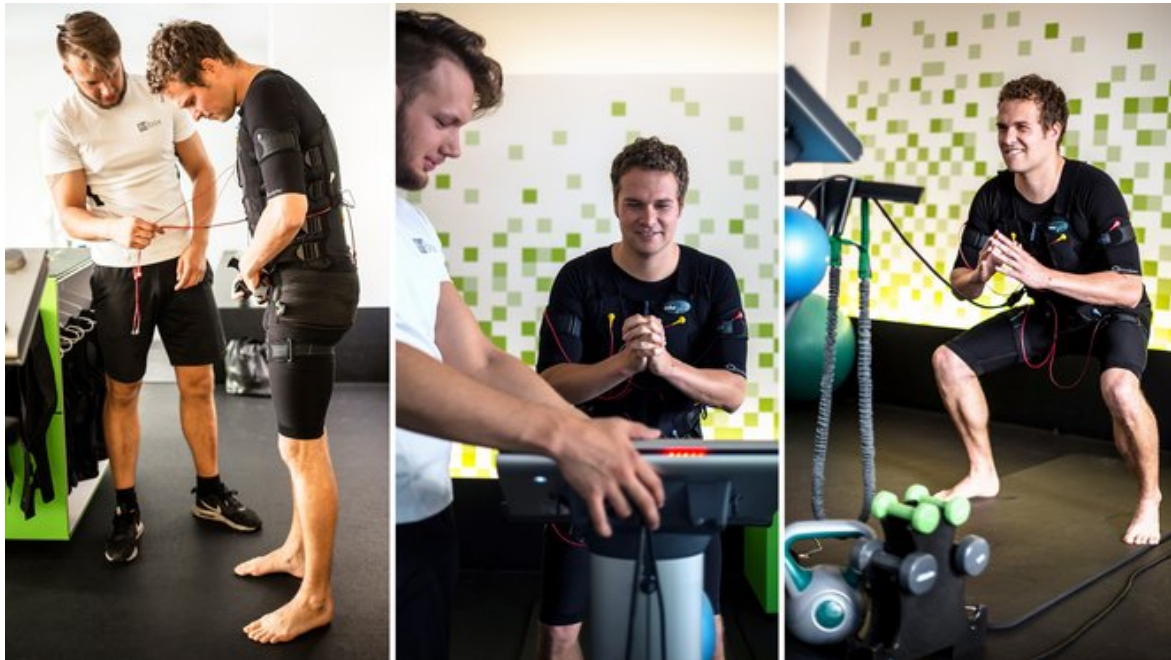


Ich brauch' mehr Strom! © Carolin Weinkopf für ZEIT ONLINE

Vier Sekunden hält der elektrische Impuls an, vier Sekunden ist Pause. Auf den Strom kann ich mich vorbereiten, ein Balken am Mischpult gibt an, wann es wieder so weit ist. Spanne ich vorher die Muskeln leicht an, ist alles in Ordnung. Tue ich das nicht, trifft mich der Schlag unvorbereitet, macht mein Körper lustige Bewegungen. Hier zuckt das Bein, da schlägt der Arm aus. Ich fühle mich wie eine Sau, die in einen Stromzaun läuft.

Sechzehn Minuten soll das Probetraining dauern, ich keuche schon nach dreien. Ich versuche aus dem Fenster zu schauen, um zu beobachten, was mein innerer Schweinehund gerade macht. Dann Kniebeugen, Sit-ups, Liegestütze und ich bekomme auch ein paar kleine Hanteln in die Hand gedrückt. Das ist wichtig. Nur durch die Bewegungen lernen die sich kräftigenden Muskeln, was sie später tun sollen.

Die Exklusivität hat ihren Preis



Weste an und dann bloß nie unvorbereitet die Stromstöße abbekommen © Carolin Weinkopf für ZEIT ONLINE

"Die normale Muskelarbeit wird durch den elektrischen Impuls verstärkt, der ist so eine Art Booster", sagte der Experte Kleinöder. Zudem könne der Strom tiefer in die Muskulatur eindringen. Vor allem für Ältere sei das Training zu empfehlen, die könnten ihr Muskelkorsett stützen, ohne allzu wilde Bewegungen machen zu müssen. "Und das Training verbessert die Körperwahrnehmung", sagt Kleinöder. "Man merkt: Oh, hier passiert was, da passiert was."

Und was da so passiert. Ich stöhne, schwitze, quäle mich. Ich frage mich, ob ich in meinem Leben schon einmal so intensiv trainiert habe. Mittlerweile erwarte ich jeden neuen Stromimpuls unterwürfig wie ein Schuljunge einst den Rohrstock. Flo sagt Sachen, die ein Personal Trainer so sagt: "Komm schon. Da geht noch was." Zudem den Klassiker nach der achten Wiederholung: "Oh, sagte ich achtmal? Da muss ich mich vertan haben, ich meinte zwölf." Ich schaue mich nach dem Sicherungskasten um. Und wo bleibt eigentlich ein Stromausfall, wenn man mal einen braucht?

Weniger testosterongetränkt

Neben mir keuchen zwei andere Stromsportler, mehr passen hier nicht rein. Das Studio ist kaum größer als ein Schuhkarton. Man ist unter sich. Jeder kennt jeden. Diese Exklusivität hat ihren Preis. Ab 20 Euro ist man dabei, in der Woche wohlgemerkt. Bei der Konkurrenz beginnen da die Monatspreise. Termine sollten ein, zwei Wochen im Voraus gebucht werden.

Alles ist exklusiver, ruhiger, weniger testosterongetränkt, dafür fehlt all das, was sonst den Besuch eines Fitnessstudios ausmacht. Viele gehen ja nur ins Studio, um die Schrankwände zu beobachten, die vor Kraft kaum laufen können und die, wenn sie vor den Spiegelwänden auf- und ablaufen, ihrem Spiegelbild am liebsten einen Heiratsantrag machen würden. Oder den Leptosomen, der schon zehn Jahre verbissen trainiert und noch genauso aussieht wie damals.

Gleich ist es vorbei. Mittlerweile schwimmt mein Körper mit dem Strom. Ich fühle mich modern und futuristisch. Wie ein Tesla surre ich ungemein zeitgeistig dem Trainingsende entgegen. "Ich brauch mehr Strom!", singe ich. Nach sechzehn Minuten wird der Stecker gezogen, so lange dauern die Probetrainings. Die richtigen Work-outs dauern zwanzig. Zwei davon pro Woche, mehr braucht es nicht, sagt Flo.



Es wird der schlimmste Muskelkater meines Lebens. © Carolin Weinkopf für ZEIT ONLINE

Heinz Kleinöder stimmt zu. "Wir haben das hier an der Uni mal fünfundvierzig Minuten lang mit Trainierten gemacht. Die hatten danach eine Woche Muskelkater." Den spüre ich aber schon nach meinem Probetraining. Jetzt schon. Er wird mich noch viele Tage begleiten, beim Sitzen, Stehen und Liegen, eigentlich immer. Es wird der schlimmste Muskelkater meines Lebens.

Auf dem Weg nach draußen schaut mich noch einmal das Schweinehund-Plakat an. Welcher blasse Werbebeini auch immer dieses Vieh, dass mich nun hämisch anzulächeln scheint, geschaffen hat, er hat noch nie in diesem Studio trainiert.