

MENSCHEN

Hilfe für Erdbebenopfer in Nepal: **Germoid Ponge** (30) singt bei Wohnzimmerkonzerten Songs über ihren spontanen Hilfeinsatz. ➔ 20



BLITZQUIZ

DSDS-Jurorin **Fernanda Brandão** kombiniert Capoeira, Tanz und Fitnessübungen. Wie heißt ihr lizenziertes Workout?

A. Gango
B. Gongi
C. Ginga

Lösung unten auf der Seite



Zu wenig Zeit für Sport, keine Lust auf lange Trainingseinheiten: Viele probieren deshalb Training auf der **Vibrationsplatte** oder mit **Elektro-Muskel-Stimulation**. Sport für Faule? NP-Mitarbeiterin **Jacqueline Wynes** hat beides getestet. An einem Tag!

Hier fließen Strom und Schweiß!



FUTURISTISCH: Für EMS zieht NP-Mitarbeiterin **Jacqueline Wynes** eine Weste über und wird von **Studiobetreiberin Nadija Nasser** verkabelt. Sie leitet auch die Übungen an und korrigiert immer wieder die Haltung. *Fotos: Petrow*



RUCKELT: Auf der **Power Plate** reicht nach der Körperfettmessung (Foto links) normale Sportkleidung, der Trick ist die vibrierende Platte, auf der **Jacqueline Wynes** ihre Übungen nach Anweisungen von **Klaudia Stachowicz** macht.

Elektrisch: Bei „25 Minutes“ wird der Körper verkabelt

11.30 Uhr an einem Montagmorgen. Die Sonne knallt, der Körper brennt, und meine Kleidung ist klitschnass geschwitzt. Was nach Urlaubsnebenwirkungen klingt, hat in Wirklichkeit nur wenig mit Entspannung zu tun. Denn die Bezeichnung „schnellstes Fitnessstudio Deutschlands“ ist bei „25 Minutes“ an der Marienstraße durchaus Programm. Ich befinde mich gerade mal bei Übung drei meines 15-minütigen Hochintensitätsworkouts mit Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) und fühle mich schon jetzt, als hätte ich ein heftiges halbstündiges Training hinter mir.

Gerade mache ich den Skispringer. Dabei gehe ich mit meinen Oberschenkeln leicht in die Hocke, drücke meine Brust nach vorn und strecke meine Arme aerodynamisch nach hinten. Das Ganze vier Sekunden lang halten – bis die Stromimpulse kurz aufhören. Wieder und wieder. „Gehst dir gut?“, will

Studiobetreiberin **Nadija Nasser** während der kurzen Verschnaufpause von mir wissen. Ich bestätige mit einem kurzen Grunzen. Mehr klappt nicht. Denn dann gehts auch schon in die nächste Anspannungsphase.

Ich gebe zu, dass ich diese „Sportart“ zuvor etwas belächelt habe. Nun muss ich zugeben, dass mich die Stromreize kombiniert mit acht Übungen vom Butterfly bis zu Ausfallschritten doch ziemlich fordern. Dabei hatte ich mich in der feuchten und verkabelten Weste sowie den passenden Arm-, Bein- und Po-Manschetten anfangs noch ziemlich futuristisch und sportlich gefühlt.

Doch als am Trainingsgerät die Impulsstärken für die einzelnen Körperpartien eingeregelt werden, ist Schluss mit lustig. Alles in und an mir scheint zu arbeiten und zu zucken. „Durch die Reize wird die Tiefenmuskulatur am ganzen Körper stimuliert“, erklärt mir **Nasser**. Das merke ich. Mittlerweile bin ich

bei Lektion fünf – den Crunches. Der Schweiß läuft mir übers Gesicht, während ich die Bauchmuskelübungen durchführe – und meine Magengegend fühlt sich an, als hätte mir jemand dagegen geboxt. Dafür hat das Zwickeln am Hintern etwas nachgelassen. Immerhin. „Irgendwann wird der Körper eben auch warm“, tröstet **Nasser**.

Wenig später ist es auch schon überstanden. Spannend wars. Schließlich ist die gefühlte körperliche Belastung deutlich höher als beim normalen Kraftsport im Fitnessstudio. Nach einer Ehrenrunde auf dem Cardio-EMS schäle ich mich aus den nassen Baumwollklamotten und stelle mich unter die studioeigene Dusche. „Das hast du ziemlich gut gemacht“, lobt **Nasser** nochmal zum Abschied. Das gibt mir Auftrieb für den nächsten Test ...



VERSCHWITZT: Beide Sport-Lektionen sind kurz – aber extrem intensiv!

Vibrierend: Auf der „Power Plate“ geht es an die Substanz

Erst mal das Körperfett checken: Im **Power Plate Center** in der Südstadt führt der erste Schritt mit nackten Füßen auf die Waage zur Bioimpedanzmessung. **Studiobetreiberin Klaudia Stachowicz** erklärt: „Unser Training ist für Leute mit wenig Zeit oder für Leistungs-

sportler, die ihr Workout ergänzen wollen.“ Bei vielen Profisportlern gehört die vibrierende „Kraftplatte“ zum Programm. Warum, merkt man sofort. Die 30-sekündigen Übungen auf dem Gerät gehen ganz schön an die Substanz – vor allem die Wiederholungsreihen fallen mir schwer.

Die schlimmsten der vier Übungen sind die **Abdominal Crunches**. Hier muss ich mich auf die Platte setzen, meine Beine anspannen, die Beine in einem 90-Grad-Winkel anheben und sie immer wieder von mir strecken. Nach 20 Sekunden in Runde zwei möchte ich am liebsten aufgeben – doch **Stachowicz** lässt mich nicht. „Komm schon! Nochmal beißen“, peitscht sie mich wie schon in den anderen Runden an. Es hilft. Das sich meine Beine danach wie Pudding anfühlen – geschenkt.

„Und das machen Leute mehrmals die Woche?“, frage ich mich mit einem Hauch Selbstmitleid. Mache ich. Immerhin bietet das Studio mehrmals täglich verschiedene Kurse für diverse Leis-

tungslevel an. Dass die Sportler in den 20-minütigen Einheiten bis zum Schluss mitziehen, dürfte vor allem an **Trainerin Stachowicz** liegen. Sie feuert an, weiß aber auch, wann es bei mir gut ist. Nach einer weiteren körperlichen Grenzerfahrung, bei der nicht nur die Platte, sondern auch noch zwei im Gerät integrierte Gummibänder zum Einsatz kommen, hat sie mit mir ein Einsehen. „O.k., jetzt kommen die Massageübungen“, heitert sie mich auf. Für meinen vibrationsgeschundenen Körper ist das eine reine Wohltat. Leider geht die Zeit zu schnell vorbei, ist insgesamt 15 Minuten ist das Probetraining beendet.

„Hat es denn Spaß gemacht?“, fragt mich **Stachowicz**. Das hat es sogar – auch wenn der innere Schweinehund manchmal ziemlich gelitten hat. Vorerst bleibe ich trotzdem bei meinem klassischen Lauf- und Krafttraining. Aber der nächste Kampf um die Bikinifigur kommt bestimmt. Und wer weiß schon, wie knapp dann die Zeit dafür ist?

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... wohlgeformte Popstars schon optisch ein Anreiz fürs Fitness-Training sind. Wenn sie dann auch noch wie **Ellie Golding** (28, „Love me like you Do“) zusammen mit dem „Nike + Training Club“ ein **15-minütiges Cardio-Workout** auf den Markt bringen, sind Fans garantiert nicht zu stoppen. Das Programm „Get lean“ („Werde schlank“) gibts als kostenlose App über www.nike.com

... wir die Vorteile des kleinen Kälteeinbruchs im August genießen: Wir können uns ganz viel Zeit lassen beim Essen! Bei gerade mal 19 Grad muss man keine Angst haben, dass die Kugel Vanille schneller schmilzt, als wir schlecken können.



... wir uns vornehmen, im Urlaub ganz viele Postkarten an die Liebsten zu schreiben. Mit Stift und persönlichen Worten! Das macht den Daheimgebliebenen viel mehr Freude als eine Whats App mit Strandfotos.



BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: C.

INFO

25 Minutes (Marienstraße 52–54, Telefon 0511/85 06 25 22): Dieses Studio arbeitet mit Elektro-Muskelstimulation (EMS). Beim konventionellen Training werden Muskeln über Signale vom Gehirn gesteuert, um Kontraktion auszulösen. EMS gibt zusätzliche Impulse von außen. Außerdem wird die Durchblutung angeregt, das strafft das Hautbild und kann laut Anbieter Cellulite verringern. Das Probetraining kostet 25 Euro. Die Zehnerkarte gibt es für 299 Euro, Jahresmitgliedschaften kosten 79 bis 119 Euro – im Starter-Set sind ein Shirt und eine Hose für das Training dabei. Die Kleidung kann für 2,50 Euro auch ausgeliehen werden. www.25minutes.de

Power Plate (Allmerstraße 10, Telefon 0511/80 60 10 56): Übersetzt bedeutet der Name „Kraftplatte“. Durch „multidimensionale Beschleunigungen“ werden laut Anbieter bis zu 2400 Muskelkontraktionen pro Minute aktiviert. Im Studio in der Südstadt ist das Probetraining kostenlos, eine Mitgliedschaft für zwei Einheiten pro Woche kostet 49 Euro im Monat. Die Platten stehen in Hannover außerdem in diversen Fitness-Studios und Reha-Praxen. www.powerplate-hannover.de

NPINTERVIEW

„Ein anderer Weg“ – aber kein Ersatz für Ausdauersport

Die NP sprach mit **Torge-Christian Wittke** (38), Sportwissenschaftler an der Medizinischen Hochschule, über EMS und Vibrationstraining.

VON **JACQUELINE WYNES**

Wie funktionieren Power Plate oder die Elektro-Muskel-Stimulation?

Bei **Power Plate** arbeitet der Körper gegen die Vibrationen der Platte – und zwar mit Muskelanspannung und -entspannung. Wir haben eine Ansammlung von ganz vielen Kontraktionen und Relaxationen der Muskeln, und dadurch kommt dieser Trainingseffekt zustande. Beim Elektro-Stimulationstraining reagieren unsere Muskeln auf kurzzeitige

elektrische Reize, die von außen eingebracht werden. Dabei spannen sie sich an und entspannen sich wieder. Das Prinzip wird gerne als Innovation beworben, obwohl schon **Bruce Lee** damit gearbeitet haben soll.

Wie wirkungsvoll sind diese Trainingsmethoden wirklich?

Ich persönlich finde, es ist ein anderer Weg, und ich sehe das Ganze eher als zusätzliche Trainingsmaßnahme. Dabei muss man natürlich sagen: Jedes Training ist besser als gar keins.

Gibt es Trainingsziele, die so besonders gut erreichbar sind?

Durch den Einsatz von EMS wird

bereits in einigen Reha-Zentren verwendet, den Muskelstatus von Patienten, die länger im Bett liegen, zu erhalten. Durch die Anwendung von Vibrationstraining wird versucht, den altersbedingt fortschreitenden Abbau von Muskulatur einzudämmen und entgegenzuwirken. Durch eine an den Leistungsstand angepasste und kontrollierte muskuläre Druck- und Zugbelastung kann unter Umständen auch die Gefahr von Osteoporose gesenkt werden.

Beide Methoden werben offensiv mit dem Faktor Zeitersparnis ...

Es gibt einige aktuelle Studien, die scheinbar belegen, dass beide Methoden eine ergänzende Alterna-

tive zum althergebrachten Krafttraining werden könnten. Die Muskeln werden aber sicherlich nicht doppelt so schnell aufgebaut. Zudem warnen Experten sicherlich zu Recht, dass sich unerfahrene Einsteiger überfordern und somit verletzen könnten. Muskelkater resultiert aus Verletzungen kleinster Strukturen im Muskel und folgt oft auf intensive Trainingsreize.

Wie gesund sind diese Trend-Trainingsmethoden?

Ich würde sie keiner Person empfehlen, die noch nie Sport gemacht hat. Wer seinen Körper durch ein Couchpotato-Dasein oder eine lange Krankheit nie wirklich gefordert hat,

kann durch das Training strukturelle Verletzungen erleiden. Sollten bereits Schwierigkeiten oder Verletzungen im Bereich der Halswirbelsäule bestehen oder der Sportler über keine gute Stabilisierung des Rumpfes verfügen, dann kann das Vibrationstraining bei bestimmten Übungen das Ganze noch verschlimmern. Eine absolute Kontraindikation bei EMS ist das Vorhandensein eines Herzschrittmachers, weil die elektrischen Impulse während einer Trainingseinheit auch Auswirkungen auf dessen Funktion haben können.

Könnten EMS oder Power Plate Lauftraining ersetzen?

Beide Sportarten sind ein Stück weit

passiv, im Fokus steht der Muskelaufbau. Beim Laufen wird die Ausdauer verbessert. Wir trainieren beim Laufen den wichtigsten Muskel, den wir haben – das Herz! Die Herzfrequenz steigt weder beim Vibrationstraining noch beim EMS-Training kontinuierlich so hoch an wie beim Ausdauertraining.

Wem würden Sie diese Trainingsmethoden empfehlen?

Leuten, die ihren Körper kennen,



SKEPTISCH: Sportwissenschaftler **Torge-Christian Wittke** von der MHH.

schon Sport machen und das Training zusätzlich zu Ausdauersport ausüben. Man sollte darauf achten, dass der Trainer in der Lage ist, körperliche Leistungsfähigkeiten einzuschätzen und bei Bedarf die Belastung hoch- oder – fast noch wichtiger – herunterzeregulieren.