

# In nur wenigen Minuten die Muskeln stählen? Ein elektrisierender Selbstversuch!

# UNTER STROM

Text VANESSA FINK

Es sieht aus wie bei einer Film Premiere: Die Stufen der Beauty Villa Valentino im Zürcher Seefeld sind mit rotem Teppich ausgelegt. Schwitzen werde ich auch bald, aber nicht wegen eines Blitzlichtgewitters. In wenigen Minuten wird mein Körper unter Strom stehen. EMS heisst das zwanzigminütige Ganzkörpertraining, bei dem meine Muskeln mittels Elektrostimulation aufgebaut werden sollen. Diese ruft eine künstliche Kontraktion hervor. Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Workout werden so selbst tief liegende Muskelfasern aktiviert und wird zeitgleich Kraft aufgebaut.

Ich bin hier, um bei Saphiraz die neueste EMS-Technologie zu testen: Das Fitnessstudio mit Hauptsitz in Feldmeilen gehört schweizweit zu den ersten Gyms, die das Training mit dem «Visionbody» anbieten. Die Elektroden für den Nacken, Rücken, Bauch, die Beine, Schultern, Brust und das Gesäss sind in einen Powersuit eingebettet. Der Kabelsalat früherer Technologien ist somit gegessen. Im atmungsaktiven Kurzarmanzug mit integrierter Radlerhose, der wie eine zweite Haut sitzt, sehe ich wie die weibliche Version von Fabian Cancellara aus. Jan Schumacher, Saphiraz-Inhaber, Personal Trainer und dipl. Physiotherapeut FH, begrüsst mich und legt mir einen Gurt um, an dem ein kleines Kästchen befestigt ist: «Die Box dient als Empfänger. Sie wird durch eine App, die ich mit dem iPad steuere, gestartet.»

Ursprünglich wurde EMS in der Reha und Physiotherapie angewandt. «Die Methode kommt dann zum Einsatz, wenn ein gelenkschonender Muskelaufbau – beispielsweise nach einer Verletzung – notwendig ist», so Schumacher.

Nach einem zweiminütigen Warm-up auf dem Crosstrainer geht es ans Eingemachte. «Wer zum ersten Mal EMS praktiziert, der kann sich zu Beginn auf den Boden setzen, jeder reagiert anders auf die elektrischen Impulse.» Ich bleibe stehen. Schumacher dreht den Strom langsam auf. Mein ganzer Körper beginnt zu zucken. Erst sanft, dann immer fester. Es fühlt sich an, als hätte ich einen leichten Schlag bekommen. «Geht es?», fragt mich Schumacher. «Ruf stopp, sobald es unangenehm wird!» Wir beginnen mit den Bauch-Beine-Po-Übungen. Selbst die einfachsten Bewegungen bringen mich aus der Puste: Ich kann nicht einmal richtig mit den Armen nach vorne boxen, sofort habe ich das Gefühl, auf Widerstand zu stossen. Manchmal nimmt mir das Training sogar kurz den Atem. Schumacher reagiert sofort und reduziert den Strom.

Mit bis zu 32 Kraft- und Ausdauerprogrammen sowie diversen Trainingsformen wie Bodenübungen oder Rennvarianten auf dem Laufband können mit dem «Visionbody» unterschiedliche Resultate erzielt werden: So kann entweder die Fettverbrennung angekurbelt werden oder es können Muskeln aufgebaut und der Körper definiert werden. Es gibt auch eine Einstellung für eine Post-Workout-Massage.

Der Experte gibt in regelmässigen Abständen die verbleibende Zeit durch. Bei Minute neun merke ich, wie mir der Schweiß die Stirn hinunterläuft. Am schlimmsten sind aber die letzten dreissig Sekunden: Während ich Kniebeugen mache, dreht Schumacher den Strom nochmal so richtig auf. Meine Beine wackeln. Ich bin mit den Kräften am Ende – fast! «Noch 15 Sekunden, 14, 13...», der Personal Trainer zählt runter. «Gut gemacht!»

An grossen Sportmessen wie der Fibo in Köln wurde EMS als das nächste grosse Ding angepriesen: Die Methode ist nicht nur zeitsparend, sondern auch effektiv. «In der heutigen Welt ist Zeit gleich Geld», meint Schumacher. Wenn man während des Reizstrom-Workouts an seine Grenzen geht, ersetzen wenige Minuten mehrere Stunden Schuften im Fitnessstudio. Auch Topmodel Karlie Kloss und Profisprinter Usain Bolt schwören darauf. Spitzensportler nutzen EMS, um ihre Ausdauer zu steigern.

Mein Fazit: Die Pein während des Workouts ist nichts im Vergleich zum Muskelkater, der mich am nächsten Tag heimsucht. Ich stakse durch die Wohnung und meine Arme sind so schwer wie Blei. Die nächste Lektion ist bereits gebucht!

Bei SAPHIRAZ kostet eine zwanzigminütige EMS-Lektion (inkl. Personal Trainer) Fr. 80.-.  
[www.saphiraz.com](http://www.saphiraz.com)