

Bericht vom 23.10.04

High-Tech-Training

Futuristische Unterdruckkammern und elektrostimulierende Übungsgeräte verheißen gelenkschonendes und effektives Bodyshaping

Von Maggie Riepl

Es sieht aus wie ein Überschall-Fluggerät aus einer neuen "Krieg der Sterne"-Episode, und wenn sich das überdimensionale weiße Ei auch nicht von der Stelle rührt, so bewegt es angeblich doch eine ganze Menge: Der Hypoxitrainer - ein Fahrrad in einer Unterdruckkammer - soll Fett wegbeamten und gilt als der "Maybach" unter den modernen Cellulite-Trainern. Man legt einen Hüftgurt an, steigt in das Ei, Klappe zu, so daß nur der Oberkörper herauschaut und dann radelt man in Liegeposition 30 Minuten lang fleißig vor sich hin. Währenddessen wird das Gewebe hüftabwärts durch Wechsel von Überdruck und Unterdruck aktiviert und durchblutet.

Spannung pur garantiert der Bodytransformer, denn bei diesem neuartigen Elektrostimulationsgerät fürs Ganzkörpertraining steht man richtig unter Strom. Zunächst zieht man eine Korse an und wird mit acht Elektroden verkabelt. Dann heißt es gegenhalten, wenn die Stromstöße in Form regelmäßiger Kontraktionen kommen. Das klingt gefährlicher als es ist. Empfindliche Naturen haben allerdings anfangs ein Gefühl,

"als hätten sie tief in die Steckdose gegriffen", dabei entspricht die austretende Energie gerade mal der einer kleinen Taschenlampe. Auch wenn man sich im eigentlichen Sinne nicht bewegt, ist das Training richtig anstrengend - und extrem wirkungsvoll.

"Um denselben Effekt von 30 Minuten Bodytransformer zu erzielen, müßte man mindestens zehn Stunden konventionelles Training betreiben", sagt Andreas Bulunmaz, Betreiber des "Bauchladen" am Kurfürstendamm. Zwei bis drei Trainingseinheiten sind aber erforderlich, bis man gelernt hat, seine Muskeln richtig und im richtigen Moment anzuspannen. Denn das Gerät setzt den Impuls, arbeiten muß man immer noch selber und kommt dabei mächtig ins Schwitzen.

Also weg mit Hanteln und Gewichten? Für Bulunmaz ist das keine Frage. "Kraftmaschinen gehören in die Steinzeit, das Training des 21. Jahrhunderts setzt auf High Tech", sagt der ausgebildete Personal- und Fitneßtrainer. "Nichts ist besser, zeitsparender und gelenkschonender." 20 Jahre lang hat der heute 36jährige klassische Bodybuilding betrieben, bis sein Körper vom Stemmen und Heben ruiniert war. "Ich habe mich kontinuierlich kaputt trainiert", sagt Bulunmaz, der zwölf Operationen u.a. an Bandscheiben und Wirbelkörpern hinter sich hat. Vor zwei Jahren entdeckte er den Bodytransformer und seitdem ist er seine Beschwerden los und kann Sport treiben. Sein Resümee: "Der Bodytransformer aktiviert in nur 30 Minuten alle 600 Muskeln des Körpers. Jedes andere Training ist Zeitverschwendung." Dr. Thomas Höhn hat dieselbe Erfahrung gemacht. Jahrelange hatte der Sportmediziner aus Schmargendorf Nackenprobleme, Chiropraktik, Osteopathie, Magnetfeldtherapie, nichts hatte geholfen. Seit er nach dreimaligem Training am Bodytransformer den Kopf wieder schmerzfrei bewegen konnte, schickt er Rehapatienten und Schmerzgeplagte mit Rückenproblemen oder Arthrose zu Bulunmaz. "Der eigene Körper ist immer der beste Seismograph, ob etwas nützt oder nicht", findet Dr. Höhn. Eine Studie der Uni Bayreuth ergab, daß bereits nach zwölf Trainingseinheiten 82 Prozent der Probanden weniger Rückenschmerzen hatten. Vorteil: Es werden auch tief liegende Muskeln intensiv trainiert, die sonst nicht erreicht werden. Hilfreich ist daher das High-Tech-Gerät auch für

die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach Schwangerschaften und bei Inkontinenzproblemen. Das Aspria, das seit einem Jahr zwei der teuren Geräte besitzt, hat inzwischen viel Stammpublikum. "Selbst die, denen das Training nicht gefällt, hat doch der Effekt überzeugt", sagt Markus Donner, Koordinator in der Fitneßabteilung.

Um zusätzlich auch die Gelenke und Sehnen zu dehnen, ist im Bauchladen die Power Plate eine ideale Ergänzung: Eine dreidimensional vibrierende Platte, die mit ca. 50 Schwingungen pro Minute arbeitet. Muskeln und Sehnen ziehen sich zusammen und lockern sich. Zehn Minuten reichen für ein Workout des gesamten Körpers. Resultat: Erhöhte Beweglichkeit, bessere Fettverbrennung und Kondition. Laut einer Langzeitstudie der Universität Leuven kann das Training, das aus der russischen Raumfahrttechnik kommt, altersbedingten Abbau der Knochensubstanz verlangsamen und die Knochendichte erhöhen, ideal als Osteoporose-Prophylaxe.

Die meisten weiblichen Studiogängerinnen wollen zwar auch ihre Gesundheit, primär aber die Figur verbessern. Der Bodytransformer eignet sich ebenso zum Bodystylen, doch bei Problemzonen empfiehlt man im Bauchladen den Vakunauten. In einen Neoprenanzug mit 121 kleinen Kammern verpackt, bewegt man sich auf einem Laufband oder einer Ellipse. Durch Über- und Unterdruck wird die Fettverbrennung angeregt. Bis zu sieben Zentimeter Bauchfett soll man nach wenigen Trainingseinheiten verlieren.

Für Marietta Carthaser hat sich der Wunsch nach ihrer Bikinifigur schon nach kurzer Zeit erfüllt. Seit vier Monaten trainiert die 48-jährige Lehrerin aus Steglitz in der schicken 500-qm-Etage des Bauchladens, zunächst widerwillig, dann völlig begeistert: "Ich hatte schnell eine bessere Figur, und es ist nicht so langweilig wie Hanteln stemmen." Fazit: teuer, aber toll. Nicht geeignet sind die fitmachenden Elektroteile für Schwangere, Träger von

Herzschrittmachern oder auch bei Implantaten.

Die neue Generation der Fitneßgeräte ist trendy, doch nicht überall angesagt: Holmes Place setzt lieber auf die üblichen Geräte und ein großes Kursangebot. Auch bei Ars Vitalis in Schöneberg wird weiterhin konventionell trainiert. Zwei Monate lang hatte man eine Power Plate zur Probe. "Kaum einer hat sich dafür interessiert. Andere mochten die starke Vibration nicht", sagt Fitneßleiter Ralf Mielke. Fitneß sei eben auch Geschmackssache. Doch selbst bei herkömmlichen Ergometern und Laufbändern geht es nicht ohne High Tech. Bei Ars Vitalis hat man Geräte mit Monitor gekauft, auf denen man Kabel-TV gucken kann. Auch einen DVD-Anschluß gibt es für den Lieblingsfilm zum Training. Wie wär's mit "Zurück in die Zukunft"?