

EMS – Elektromuskelstimulation.

Muskeln aus der Steckdose?

„Versuch macht klug“, dachte sich unser /gesundheit-Magazin-Team-Redakteur und hat sich im Selbstversuch im EMS-Studio elektrisieren lassen. Lesen Sie seinen Erfahrungsbericht.

Klingt verführerisch: 20 Minuten reichen! Anstatt dreimal wöchentlich stundenlang Muckibude genügt jeweils eine knappe halbe Stunde: Ich melde mich sofort zum Probetraining an. Begrüßt werde ich von jungen, durchtrainierten Menschen, die EMS offensichtlich mit Erfolg betreiben. Das macht zuversichtlich. EMS, so wird mir freundlich erklärt, sei im Prinzip nichts anderes als Gymnastik mit leichten Stromstößen, was die Wirkung des Trainings maximal verstärke.

In der Tat kann man in einschlägigen Quellen der Sportmedizin nachlesen, dass Elektromyostimulation auch in der Reha seit Jahren für den gezielten Muskelaufbau eingesetzt wird. So lege ich die Skepsis ab und die Trainingswäsche an, dann noch eine Weste, ich werde verkabelt und schon geht's los. In aller Regel wird man beim EMS angeleitet durch einen Personaltrainer, der auch für die Einstellung der Stärke der Stromimpulse zuständig ist. Dabei lässt sich die Intensität der Elektrostimulation für einzelne Körperregionen individuell voreinstellen und über die Dauer des Trainings peu à peu erhöhen. Das Training besteht aus gymnastischen Übungen in kurzen Phasen abwechselnd mit und ohne Impuls, zuerst nur wenig und dann intensiver, auf Wunsch bis an die Schmerzgrenze. Die ist schnell erreicht, aber ich bin ja ein ganzer Kerl und weiß: viel hilft viel. So vergehen die 20 Minuten zwar relativ zügig, ich sehne das

Ende des Trainings aber dennoch dringend herbei, weil ich völlig durchgeschwitzt und zugleich am Ende meiner Kraft bin.

Der Morgen danach. Ich bewältige den Ausstieg aus dem Bett nur unter heftigen Schmerzen. So einen Muskelkater hatte ich noch nie. Dabei hatte der Trainer noch darauf hingewiesen: langsam angehen lassen, nicht übertreiben. Sportwissenschaftler bezeichnen EMS in „angemessener“ Form als medizinisch unbedenklich. Die Gefahr bestehe letztlich in einer individuellen Überforderung durch zu starke Stromstöße. Der Muskelkater hat sich verzogen, ich bin dageblieben und habe die Trainings- und Impulsintensität auf ein verträgliches Maß reduziert. Der Effekt ist nach 6 Mona-



ten spür- und sichtbar: deutlich definierte Muskelpartien, weniger Körperfett und verbesserte Körperhaltung. Nur eines kann EMS einfach nicht ersetzen: die frische Luft und die Natur beim Jogging durch den Park.

Fazit: EMS ist kein vollwertiger Trainingserersatz, da es „nur“ die Muskeln trainiert, während Bindegewebe, Sehnen, Bänder und Knochen kaum belastet werden. Auch die Koordination wird nicht geschult. Aber: Für geübte Sportler, die ihre letzten Trainingsreserven mobilisieren wollen, ist EMS eine gute Ergänzung.

Bitte beachten Sie: Das Training ist keine Kassenleistung und als Einstieg für Sportanfänger nicht geeignet.

