

TREND-WORKOUT MIT SPANNUNG

EMS TRAINING UNTER STROM

Redaktion: Patrick Schuster
Fotos: Stefan Fürbauer
Location: M.A.N.D.U. Sankt-Ulrichs-Platz 2
in 1070 Wien



PUSH UPS

FÜR STRAFFE ARME

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie die Möglichkeit haben, sich abzustützen (Wand, Säule). Strecken Sie nun Ihre Arme aus, und stützen Sie sich mit Ihren Handflächen an der Wand ab. Beugen Sie nun Ihre Ellenbogen, und drücken Sie sich anschließend erneut hoch (Liegestütz). Drei Sätze zu je acht Wiederholungen!

B

DAS TURNT AN!

Schockierend – im positiven Sinn – ist das neue Electricity-Workout: Reizstrom kräftigt auch tief liegende Muskeln. Miss Austria Julia Furdea zeigt, wie das funktioniert.

Als Kind bekommt man eins oft zu hören: Greif niemals in die Steckdose, Strom ist gefährlich! Wortwörtlich umso „schockierender“, dass EMS (Elektromyostimulation, elektronische Muskelstimulation), ein Trend-Training aus den USA, genau daraus einen Nutzen zieht und mit dieser Gefahr arbeitet. Beim genaueren Hinsehen wird jedoch schnell deutlich: Das aus der Physiotherapie stammende Training ist alles andere als gefährlich.

Trend-Workout. Nicht nur zu Therapie Zwecken ist die schonende Muskelaufbaumethode bestens geeignet, auch Fitnessbegeisterte finden immer mehr Gefallen an dem Trainingskonzept. So auch die 21-jährige Miss Austria Julia Furdea, die regelmäßig in einem der M.A.N.D.U.-Studios in Wien trainiert. „Wenn es wieder mal schnell gehen muss, ist EMS-Training genau das Richtige. Am Tag nach einer 15-Minuten-Einheit ist der Muskelkater enorm.“

Angesteckt – so geht EMS

Elektronische Muskelstimulation verstärkt richtig ausgeführte Übungen am ganzen Körper, sodass mit minimalem Zeitaufwand ein maximaler Trainingseffekt erzielt wird. Trainiert wird mit mittelfrequenter Reizstrom, der über Elektroden in der speziellen Trainingskleidung an die verschiedensten Muskelpartien abgegeben wird. Wichtig ist, dass die Kleidung vor dem Training angefeuchtet wird, um die Leitfähigkeit zu verbessern und so Schmerzen zu minimieren. Durch Änderung der Stromfrequenz können verschiedene Bereiche der Muskelfaser optimal trainiert werden. 656 Muskeln werden bis in die Tiefe gekräftigt, der Körper geformt, der Rücken stabilisiert und die Fettverbrennung angekurbelt.

GESUND&FIT



TRAINING mit Trainer

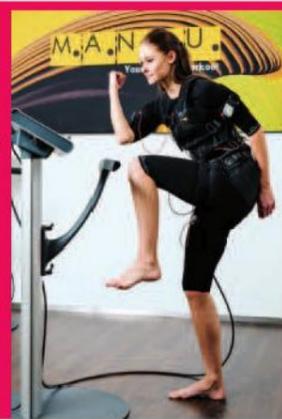
MISS AUSTRIA
Wenn die 21-jährige Julia Furdea nicht gerade terminlich eingebunden ist oder im John-Harris-Fitnesscenter trainiert, steht sie anderswo unter Strom – in einem der M.A.N.D.U.-Studios in Wien.



SUPERWOMAN

FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Greifen Sie nun mit einer Hand das Gerät. Die andere Hand strecken Sie gerade nach vorne, und das zu dieser diagonal liegende Bein strecken Sie gerade nach hinten. Führen Sie nun Ellenbogen und Knie der gestreckten Extremitäten zusammen, ehe Sie diese wieder ausstrecken. Drei Sätze zu je acht Wiederholungen pro Seite.



SHOULDER PUSH UPS

FÜR EINEN STARKEN RUMPF

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Bei dieser Übung ist der Trainer aktiv beteiligt (der Trainer steht Ihnen während der gesamten Einheit zur Seite). Greifen Sie nun mit beiden Händen eine Plastikstange hinter Ihrem Kopf. Der Trainer steht hinter Ihnen und greift die Stange zwischen Ihren Händen. Drücken Sie nun die Stange nach oben, der Trainer hält dagegen. Drei Sätze zu je acht Wiederholungen.