


# Knackig in nur **15 Minuten**

**ELEKTRISIEREND.** M.A.N.D.U.-Training ist ein effektives Workout, das mittels Elektro-Impulsen in nur 15 Minuten fit macht. Wir baten WOMAN-Leserin und Sportmuffel Doris Nentwich, das neue Training auszuprobieren. Die Reportage.



**SPORTY.** Seit einem Jahr hält Doris ihre regelmäßigen Trainings ein und ist fitter denn je, sagt sie.

## DIE METHODE

### AUS DER PHYSIOTHERAPIE

- **PRAKTISCH.** Beim Training braucht man weder Kleidung noch Schuhe mitzubringen. Man bekommt alles vor Ort zur Verfügung gestellt, auch das Handtuch.
- **REGENERATION.** Einmal in der Woche 15 Minuten reichen bei dem Training aus, da es in der Tiefe wirkt. Drei bis vier Tage braucht der Körper, um sich zu erholen.
- **DAS TRAINING.** Nach Terminvereinbarung in dem Store seiner Wahl steht der Personal Trainer bereit, um beim Ausprobieren zu helfen. Mehr Infos und Standorte auf [www.mandu.at](http://www.mandu.at)

**E**s klingt so, als wäre es zu schön, um wahr zu sein: Einmal in der Woche 15 Minuten trainieren, und einem knackigen Körper steht nichts im Weg. „Man darf auch nicht von einer eierlegenden Wollmilchsau träumen“, schwächt Thomas Kern ab. Er ist M.A.N.D.U. Premium Coach und betreibt zwei Stores in Linz. Ein Workout, bei dem man regelrecht verkabelt wird. „Durch elektrische Impulse wird bei verschiedenen Übungen die Tiefenmuskulatur angesprochen“, erklärt der 29-Jährige. Das Training dient dazu, die Muskulatur aufzubauen. Ziel ist kein Arnie-Body, sondern ein schön definierter Körper. „60 Prozent gesunde Ernährung und der Rest ein Mix aus Ausdauer und Muskelaufbau sind die perfekte Kombi für einen tollen Körper“, sagt Kern.

**Das Training.** Übungen mithilfe elektrischer Impulse durchzuführen kommt aus der Physiotherapie. Das Wissen daraus macht sich M.A.N.D.U. (heißt: motion, alive, natural, dimension, ultimate), welches von Toni Klein gegründet wurde, zunutze. Ohne zusätzliche Gewichte werden natürliche Bewegungen absolviert. Immer dabei ist ein Personal Coach, der die Übungen vor-

macht und gegebenenfalls Fehler ausbessert. Wer das Lifestyle-Workout regelmäßig absolviert, merkt rasch Erfolge. „Ich hab nach sechs Wochen gespürt, dass sich etwas ändert“, erzählt Doris Nentwich. Die Journalistin, Moderatorin und Pressesprecherin hat einen dichtgedrängten Zeitplan und bezeichnet sich als Sportmuffel. „Als ich gehört habe, dass eine Viertelstunde reichen soll, um Muskeln aufzubauen, war ich erst skeptisch“, sagt sie. Der extreme Muskelkater nach der ersten Einheit habe sie dann aber überzeugt, dass was dran ist, lacht sie. Sie ist dabei geblieben, und nach wenigen Wochen hörte sie von

»Die elektrischen Impulse dringen in die Tiefenmuskulatur, deshalb ist das Training so effektiv!«

THOMAS KERN, 29,  
M.A.N.D.U. PREMIUM COACH

Trainer Thomas Kern, dass die Manschetten für die Oberschenkel bereits zu klein geworden seien. „Hier ist der einzige Ort, wo ich hören möchte, dass mir etwas zu klein ist“, lacht Doris. Die superschlanke 31-Jährige hat nicht nur Muskeln definiert, sondern auch ihre Rückenschmerzen in den Griff bekommen.

**Keine Ausreden.** Im neuen Flagshipstore in der Linzer Altstadt bleibt für Ausreden kein Platz. Selbst versuchen ist hier die Devise! Die Bekleidung und Handtücher bekommt man vor Ort. Sogar Duschgel und Shampoo für danach stehen parat. Führt also kein Weg dran vorbei, sich elektrisieren zu lassen. Die Jacke und die Elektroden (Manschetten) werden individuell angepasst. Davor wird ein Ganzkörper-Check durchgeführt. Und dann wird das persönliche Trainingsprogramm eingestellt: Beim leicht spürbaren Kribbeln belässt es Thomas Kern nicht. „Das darf man schon ordent-



**TIEFENMUSKULATUR.** Durch die Impulse wird jeder Muskel maximal trainiert.

lich spüren“, grinst er. Und dann geht's los. Alle vier Sekunden wird der Körper stimuliert, und nach nur zwei Minuten haben sich kleine Schweißperlen in reißende Bäche verwandelt. Nach 7 ½ Minuten die obligatorische Trinkpause. Dann noch mal Übungen für Bauch, Beine, Arme und Po. Nach 15 Minuten ist's nicht nur mit dem Training, sondern auch mit der Kondition vorbei. Die darauf folgenden Tage verbringt man mit einem anhänglichen Tierchen: einem ausgewachsenen Muskelkater! **S. WAUTHY ■**

**SPANNUNG.** 15 Minuten lang heißt es Körperspannung halten und alles geben!



**ZU ZWEIT.** Ein Trainer ist immer dabei, der unterstützt und Fehler ausbessert.



FOTOS: HERMANN WAKOLBINGER



**MOTIVATOR.** Trainer Thomas Kern motiviert einen zu ungehntem Durchhalten.