aktiv Laufen!

aktiv Laufen!

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

01/2017 • 4,00 €
Januar / Februar

SCHWEIZ: 7,50 SFR
ÖSTERREICH: 4,00 €
LUXEMBURG: 4,70 €
BELGIEN: 4,70 €
SPANIEN: 5,20 €
ITALIEN: 5,20 €

INKLUSIVE
LAUFKALENDER 2017
3.400 LAUFEVENTS IN DEUTSCHLAND UND EUROPA

AUSRÜSTUNG

TOP-TRENDS 2017

- NEUE SCHUHE
- STYLISCHE KLEIDUNG
- TOLLE ACCESSOIRES

TRAINING

DAS WIRD IHR LAUFJAHR

- TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE MARATHONSAISON + JAHRESTRAININGSPLAN 2017
- UNTER STROM: WIE EMS-TRAINING IHREN KÖRPER AUF VORDERMANN BRINGT

IM HEFT:
INTERVIEW MIT
ALEXANDRA WESTER
OLYMPIONIKIN RIO 2016

GESUNDHEIT
Kalorienbomben
Warum Fette nicht unbedingt schlecht sind

FITNESS
Hoch hinaus
Trampolinspringen als neuer Bewegungstrend

aktiv-laufen.de

4 195887 004008 01

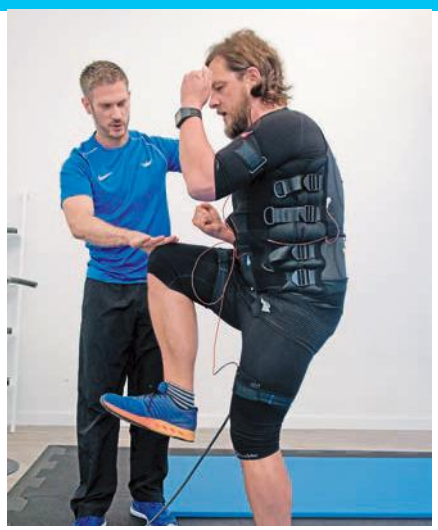
UNTER STROM?

Schlank und fit in 20 Minuten. Das hört sich gut an. EMS-Training ist ein Top-Trend in den Fitnessstudios der Republik. aktiv***Laufen*** macht den Selbstversuch.

Außenstehende würden beim Anblick von Menschen in hautengen Anzügen, eingeschnürt in eine Weste, aus der Kabel herausführen, dabei seltsame Übungen durchführen, sehr wahrscheinlich lauthals anfangen zu lachen. Zudem sehen die ausgeführten Bewegungen nicht besonders anstrengend aus. Dies zaubert das nächste Fragezeichen auf die Stirn des Betrachters: Warum um alles in der Welt sieht der SWAT-Typ im Ballettanzug eigentlich so angestrengt aus, wie kann bei dieser Art der Nichtbewegung überhaupt ein Tropfen Schweiß fließen? Weit gefehlt, meine Damen und Herren, willkommen in der Welt der Elektronischen Muskelstimulation, kurz: EMS.

WAS GENAU IST EMS?

Die Form des Trainings stammt ursprünglich aus dem Reha-Sport. Dort eingesetzt, hilft es Menschen mit einer eingeschränkten Bewegung bei der Unterstützung des Kraftaufbaus. Über elektrische Impulse werden bei dieser Form des Trainings Muskeln stimuliert. Dies wird normalerweise über das Gehirn gesteuert. Von dort wird auch bei einem normalen Fitnesstraining ein elektrisches Signal an die Muskeln geschickt, die wiederum über die Nerven das Signal bekommen, sich zusammenzuziehen. Während des EMS-Trainings werden nun Elektroden von außen auf die Haut bzw. die hautenge Funktionswäsche gebracht. Zusätzlich wird der Sportler in eine Weste eingeschnürt, die zuvor mit Wasser eingesprüht wurde, so dass der Strom besser an die Muskeln geleitet werden kann. Sämtliche Elektroden sind mit einer Art Steuerungseinheit verbunden, über die die Stromzufuhr während es Trainingsbetriebs gesteuert werden kann. Das hört sich ▸

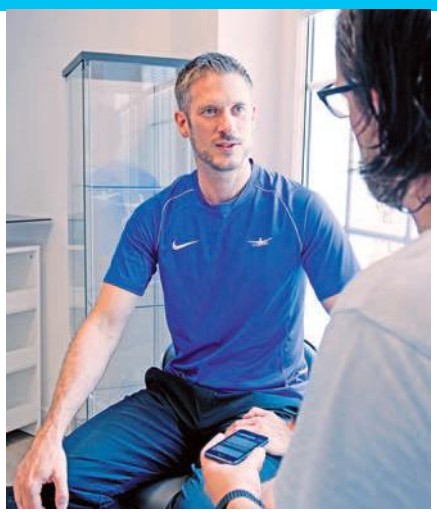


Kraft und Stabilität werden trainiert.

Die Stärke der Stromimpulse kann individuell eingestellt werden.

Thomas Berger

Entspannung nach dem Training.



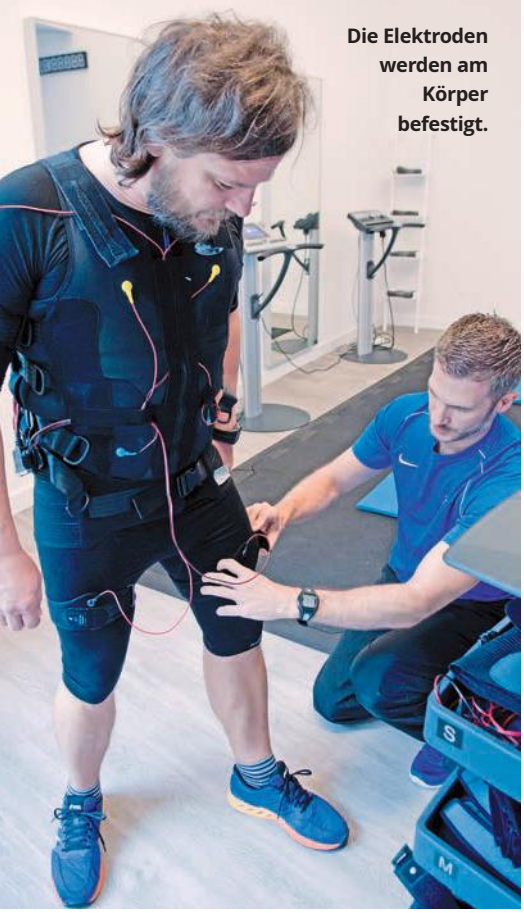
Jens Vatter erklärt die Vorzüge von EMS.

DAS IST EMS-TRAINING

Die Abkürzung EMS steht für Elektro-Myo-Stimulation – mittlerweile hat sich der Begriff Elektromuskelstimulation durchgesetzt.

Das Prinzip hinter dieser Form des Trainings ist denkbar einfach: Bei körperlicher Anstrengung leiten unsere Nerven elektrische Impulse vom Gehirn an unsere Muskeln weiter. Die Muskeln ziehen sich daraufhin zusammen, sie kontrahieren. Beim EMS-Training werden diese Kontraktionen durch die am Körper befindlichen Elektroden ausgelöst – Strom wird direkt an die Muskeln weitergeleitet und gelangt in die tieferen Muskelschichten. So wird auch die tiefe Muskulatur erreicht, die im Alltag häufig vernachlässigt wird.

Gute Stimmung vor dem Training: Die Westen müssen gut befeuchtet werden.



Die Elektroden werden am Körper befestigt.

aufwendig und etwas „spacig“ an. Ist es im ersten Moment auch: Die enge Weste lässt einem kaum Luft zum Atmen. Doch dies ist zunächst das geringere Problem. Sobald Strom auf die mit den Elektroden verbundenen Körperteile geleitet wird (Oberarme, Po, Rücken hinten, Seite, Brust, Bauch und Oberschenkel) beginnt es zunächst zu kribbeln, bei zunehmendem Strom zu drücken. Die Muskeln kontrahieren, ohne dass man dies steuern kann, befremdlich. Trainer Jens Vatter gibt einem dann auch entscheidende Tipps. Man sollte immer eine leichte Spannung im gesamten Körper aufbauen, um für den Stromimpuls gewappnet zu sein. Vatter lässt in der Folge langsam immer mehr Strom auf meinem Körper los. Die Intensität kann individuell geregelt werden, so dass Pomuskulatur und Oberarme durchaus verschieden starke Impulse empfangen können.

Nach dem Einjustieren geht es direkt an die ersten Übungen. Während des Impulses führe ich nun unter Jens Vatters Anleitung verschiedenste Bewegungen durch. Diese reichen von Balance- und Stabilitäts- bis hin zu leichten Kraftübungen. Strom an, Strom aus, an den Rhythmus gewöhnt man sich und schließlich auch an die neue Form des Trainings.

Apropos Gleichgewicht, dieses zu halten ist ungleich schwerer beim Trainieren „unter Strom“. Der Körper kämpft ständig gegen ein mögliches Umkippen, der Trainer unterstützt und korrigiert sofort bei einer falschen Bewegung. Durch die künstlich herbeigeführten Kontraktionen werden die Muskeln für mich nicht mehr hundertprozentig kontrollierbar. Ein kleiner Schnipser würde sehr wahrscheinlich reichen, um mich seitlich umkippen zu lassen. Der Trainer macht die Übungen vor, ich versuche, es ihm gleichzutun, zunächst mit mäßigem Erfolg. Nach und nach beginnt das Ganze Spaß zu machen, auch wenn sich an der bewegungstechnischen Unbedarftheit wenig ändert. Man kämpfe quasi gegen seine eigene Muskulatur, ergänzt Vatter in einem Gespräch nach dem Training. Das besondere am EMS-Training sei, dass es sich nicht um eine passive, sondern um eine aktive Trainingsform handele. Willentliche Kontraktion wird mit elektrischen Impulsen zusammengebracht. So erreicht man mehr als mit einer Methode alleine.

FÜR WEN IST EMS-TRAINING DAS RICHTIGE?

Das Spektrum der Leute, für die diese Form des Trainings geeignet ist, ist sehr breit. Die Sportart, die mit als Erstes den Nutzen von elektrischen Impulsen erkannte, war der Boxsport. Bereits 2003 wurde EMS dort in erster Linie zur Förderung der Schnellkraftausdauer eingesetzt. Das heißt auf diese Sportart übertragen: länger durchhalten, mehr Körperspannung, einhergehend mit einer verbesserten Spannung der tiefen Rumpfmuskulatur, um in einem Kampf länger durchzuhalten. Auch im Schwimmsport wird, vor allem in Frankreich, seit längerer Zeit auf die EMS-Technik gesetzt. Auch hier geht es um die Schnellkraft. Im Hochleistungssport selbst wird EMS-Training als Ergänzungstraining eingesetzt. So haben beispielsweise Fußballer des Viertligisten Fortuna Köln an einer Studie teilgenommen und EMS-Training in ihren Profialltag eingebaut. Die Fußballer verzichteten zu Gunsten

FACTS

Ist EMS-Training gefährlich?

Nein, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bestehen unter normalen gesundheitlichen Voraussetzungen keine Einschränkungen oder Gefährdungen.

➜ **Wie oft darf man das Training in der Woche ausführen?**
Höchstens ein bis zwei Mal.

➜ **Wie lange dauert eine Einheit?**
Ungefähr 20 Minuten.

➜ **Wann sehe ich erste Erfolge?**
Nach ca. vier bis sechs Wochen.

von EMS auf zusätzliches Krafttraining. Das Ergebnis: bei nahezu allen Athleten wurden verbesserte Werte vor allem in den Bereichen Schnell- und Schusskraft festgestellt. Mit EMS kann zwar auch ein wenig die Ausdauer trainiert werden, aber die Laufeinheit ersetzt das Training natürlich nicht. Wohl aber könne das Ganzkörpertraining eine Krafteinheit ersetzen, betont Vatter. Der Vorteil gegenüber einem klassischen Krafttraining liegt dabei auch auf der Hand: Man hat keine Zusatzlasten zu tragen, Gelenke können geschont und vor einer Überlastung geschützt werden. Die Muskulatur werde dennoch ausreichend gereizt, so Vatter weiter. EMS lasse sich aber auch hervorragend im Breitensportbereich einsetzen. Ob Fußball, Leichtathletik oder Laufen, das Einsatzgebiet ist groß. Die meisten seiner Kunden seien Freizeitsportler, so Vatter. Vor allem bei Läufern sei es so, dass diese sich selten zum Krafttraining überwinden können. Hier eigne sich EMS auch aufgrund seiner kurzen Trainingszeit. Kurz, knackig und eine hohe Intensität, das sei genau die richtige Alternative, sagt Vatter.

ZEITFAKTOR

Der EMS-Boom lässt sich auch mit dem enormen Zeitbonus erklären. 15 bis 20 Minuten hochintensives Krafttraining lässt sich bequem vor der Arbeit oder in der Mittagspause einbauen. Zeitsparend wirke unter anderem auch, dass man den gesamten Körper auf einmal trainiere, nicht nacheinander wie im klassischen Krafttraining, erklärt Vatter.
EMS-Training eignet sich auch hervorragend für Menschen, die aufgrund ihrer hohen Arbeitsintensität nicht mehr ausreichend zum Sporttreiben kommen und sich zur sogenannten Couchpotato entwickelt haben. EMS kann den Weg zurück zu mehr Sport und einer gesünderen Lebensweise bieten. Es dient der Stabilisierung des Körpers, der Verfeinerung des Muskelapparates und einer definierteren „Außenhülle" des Sportlers. Die ersten Veränderungen sieht man nach ungefähr vier bis sechs Wochen.
Ansprechend finde ich am Ende der jeweiligen Trainingseinheiten eine weitere Einsatzmöglichkeit von EMS: auf dem Boden liegend werden einem leichte Stromimpulse auf die Elektroden gelegt. Diese Methode dient der Entspannung des Muskelapparates, herrlich und wohltuend.

FAZIT

Die nicht ganz günstige Variante des Krafttrainings (Kosten zwischen 20 und 25 Euro pro Stunde) mach enorm Spaß. Defizite im Bereich des Gleichgewichtes und einer eventuellen Dysbalance des Körpers können gezielt angegangen und verbessert werden. Durch die gute Coachingsituation (maximal 2 zu 1) ist eine optimale Kontrolle und Regulierung von Fehlstellungen gewährleistet. Alles in allem eine lohnende Investition.

Der EMS-Boom lässt sich auch mit dem enormen Zeitbonus erklären. 15–20 Minuten hochintensives Krafttraining lassen sich bequem vor der Arbeit oder in der Mittagspause einbauen.

JENS VATTER
PERSONAL TRAINER

Alter: 40
Wohnort: Köln
Beruf: Diplom-Sportökonom, Personal Trainer. Inhaber der PT Lounge Köln. PT Lounge ist eine lose Kooperation von Fitnessstudios in Europa.

SPRING DICH FIT

Mit viel Spaß kann man sich auf dem Minitrampolin fit durch den Winter springen