

# ES KANN SO EINFACH SEIN...

TEXT: SONJA WÜLLNER  
FOTO: MICHAEL LEMMERHIRT

**D**as Experiment EMS bei *FASTRESULT* ist vorbei. 3 Monate lang habe ich mich für 20 Minuten »unter Strom« setzen lassen und meine Muskeln zu Höchstleistungen getrieben. Schon nach dem ersten Training habe ich subjektiv mehr Kraft zur Verfügung gehabt, meine Haltung hat sich gebessert und meine Rückenbeschwerden sind seit dem Beginn des EMS-Trainings verschwunden. Ich traue mir, trotz meines Bandscheibenvorfalles vor Jahren, wieder zu, auch größere Lasten zu tragen. Das ist also schon mal ein großer Gewinn für mich, für das ich dem tollen Team von *FASTRESULT* sehr dankbar bin!

Aber ich hatte ja auch ein optisches Ziel, das ich verfolgt habe. Noch mal die gleiche Figur wie vor den Kindern. Geht das mit EMS-Training? Nachdem ich zu Beginn des Experimentes eher ein Plus auf der Waage verzeichnet hatte, bin ich in den letzten Wochen bewusst nicht mehr auf die Waage gegangen. Zwar fällt mir auf, dass ich in der Körpermitte schmaler geworden bin, aber wie viel ich denn nun verloren habe, erfahre ich heute beim Abschlussmessen: Ich habe 2 Kilo in 3 Monaten verloren, 4 Zentimeter Bauchumfang abgenommen, unglaubliche 7,5 Zentimeter meines Hüftgoides und 5 Zentimeter an den Oberschenkeln sind weggeschmolzen!

**FIT INS FRÜHJAHR #5**  
POWERED BY:  
**FAST RESULT**  
EMS. POWER + KARDIO

**BILANZ** Unsere Kolumnistin ist mit der Abschlussmessung nach fünf Monaten Training bei *FAST-RESULT* hochzufrieden



Ich bin ehrlich überrascht, wie einfach das im Nachhinein war, denn außer einer Stunde Zeitaufwand in der Woche – und etwas auf das Essen zu achten – musste ich nichts tun. Weder habe ich gehungert, noch musste ich mich über Stunden beim Sport quälen. Ich war nicht gereizt durch Hunger und fehlende Kohlenhydrate und hab mir sogar ab und zu auch

mal eine Pizza gegönnt. Und nach anfänglichem schlimmen Muskelkater war ich voller Kraft und Energie, auf die ich in meinem Alltag mit Job, Kindern und Haushalt nicht mehr verzichten möchte. Fazit: Nach drei Monaten sind die Ergebnisse schon beeindruckend. Und das Wichtigste: Ich fühle mich wohl in meiner Haut – und darauf kommt's an! **M!**