

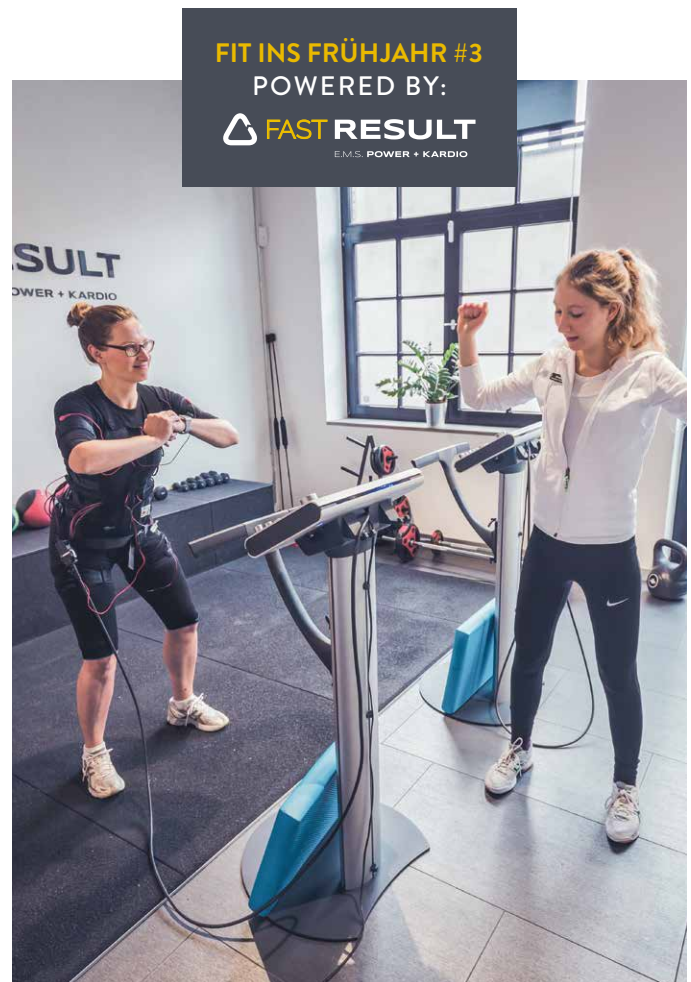
# WENIG TRAINING, VIEL MUSKELKATER

TEXT: SONJA WÜLLNER  
FOTO: MICHAEL LEMMERHIRT

**M**ittlerweile sind 4 Wochen EMS-Training vergangen und ich konnte die Termine erfreulich einfach in meinen Alltag integrieren. Turnschuhe und Wechselwäsche packe ich einmal wöchentlich in meine Bürotasche und fahre zwischen Arbeit und Kindergarten für ein Stündchen zu *FastResult*. Eine große Sporttasche brauche ich nicht, denn das schwarze Trainingsoutfit wird vom Club gestellt und auch in der Dusche ist alles vorhanden, was Frau so braucht. Auch Getränke sind vor Ort vorhanden. An die freundliche Aufmerksamkeit der Trainer, die mich jedes Mal mit Namen begrüßen, habe ich mich nach anfänglichem Unbehagen schnell gewöhnt. Ich war bis jetzt ja nur die Anonymität eines großen Fitnessstudios gewöhnt. Aber Personal Training heißt ja auch nicht umsonst so.

Wie funktioniert das Ganze nun? Nach dem Umziehen zwänge ich mich in eine Art Neoprenweste. Die muss möglichst eng sitzen, damit ein guter Kontakt des Stroms zur Haut gewährleistet ist. Damit der Strom auch fließen kann, wird die Weste mit Wasser eingesprüht, zum Glück mit warmem Wasser. Dann werden noch zusätzliche Riemen mit Elektroden für Arme, Beine und Gesäß angelegt und zu guter Letzt werde ich an ein Art Terminal angeschlossen. Nach kurzer Einweisung beginnen wir das Training mit leichten Übungen, die ich schon aus dem Fitnessstudio kenne und meine Muskeln üblicherweise nicht beeindruckt würden. Wenn meine Trainerin aber am Terminal den Strom für die einzelnen Muskelpartien hochdreht, kribbelt es am ganzen Körper und jede kleinste Bewegung wird zur Höchstleistung. So trainiere ich 20 Minuten, gefolgt von 15 min Training an einem Kardiogerät, natürlich auch unter leichter Stromstimulation.

Im Anschluss an diese relativ kurze Trainingszeit bin ich vollkommen platt und spüre jeden einzelnen Muskel. Mit Duschen und Umziehen bin ich tatsächlich innerhalb einer



**FLEISSIG MÜNSTER!**-Kolumnistin Sonja Wüllner trainiert bis April einmal wöchentlich bei *FastResult*

Stunde fertig und fühle mich so umfassend trainiert, als hätte ich drei Stunden im Fitnessstudio geschuftet. So viel Muskelkater für so wenig Training, aber das ist ja wohl der Sinn der Sache... **MI!**