

TAG DER WAHRHEIT

Münster – Nun sind die ersten sieben Wochen meines EMS-Trainings bei *FASTRESULT* vorbei, heute ist der erste Wiege- und Messtag. Zeit der Wahrheit und für etwas Selbstreflexion. Habe ich mich genug angestrengt?

TEXT: SONJA WÜLLNER | FOTO: MICHAEL LEMMERHIRT

Mein Trainingsprogramm habe ich konsequent und mit vollem Einsatz durchgezogen. Bei den westfälischen Permafrosttemperaturen der letzten Wochen ist es mir allerdings schwergefallen, komplett auf Fettiges und Süßes zu verzichten. Und ein gemütliches Gläschen Wein vor dem Kaminfeuer konnte ich meinem Körper auch nicht ständig verweigern.

Aber abgesehen von meinem schlechten Gewissen bezüglich meiner kleinen Ernährungssünden fühle ich mich körperlich richtig stark. Dabei fühle ich mich nicht nur stark, ich bin stark. Durch das EMS-Training bei *FASTRESULT* haben sich in kürzester Zeit Muskeln an Stellen gebildet, die ich noch nie zuvor bewusst trainiert habe.

Zuerst habe ich es in meinen Yogastunden bemerkt. Plötzlich fallen mir die wenig geschätzten kraftvollen Haltepositionen viel leichter. So könnte ich zum Beispiel minutenlang im Brett bleiben, einer Yoga-Übung, bei der man eine Liegestützposition mit ausgestreckten Armen einnimmt und diese für einige Minuten hält. Abends trage ich meine 20-Kilo-Kinder notfalls bis ins Bett zwei Stockwerke hoch - ohne mir den Rücken zu verrenken!

Dummerweise habe ich jetzt auch eine Ausrede weniger. Und bei meinen Kursen im anderen Fitnessstudio denke ich doch tatsächlich, ich könnte nach diesem Kurs noch einen Kurs dranhängen. Zusammengefasst: Ich fühle mich so fit und gesund wie schon lange nicht mehr und ich genieße jeden Tag meine neu gewonnene Kraft.

Nun ist also der Moment der Wahrheit da und wie ich gedacht hatte, habe ich

FIT INS FRÜHJAHR #4

POWERED BY:

FAST RESULT
EMS. POWER + KARDIO



MESSBARER ERFOLG An den Oberarmen zugelegt, Problemzonen reduziert – so soll es sein...

wenig an Gewicht verloren. Aber ich wurde geschrumpft! In allen relevanten Massen habe ich einige Zentimeter bemerkbar verloren, außer am Po und an den Oberarmen, da habe ich zugenommen. Muskelmasse. Einfach super! **M!**